

# नॉर्मन विन्सेन्ट पील

अंतर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर

द पॉवर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग के लेखक



## जोश से ही साश फ़र्क पड़ता है



Hindi translation of  
Enthusiasm Makes the Difference

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

# नॉर्मन विन्सेन्ट पील

अंतर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर

द पॉवर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग के लेखक



## जोश से ही साश फ़र्क पड़ता है



Hindi translation of  
Enthusiasm Makes the Difference



जोश  
से ही  
सारा फ़र्क  
पड़ता है।

जोश  
से ही  
सारा फ़र्क  
पड़ता है।

नॉर्मन विन्सेन्ट पील

अनुवाद: डॉ. सुधीर दीक्षित



मंजुल पब्लिशिंग हाउस

*First published in India by*



## **Manjul Publishing House**

*Corporate and Editorial Office*

- 2<sup>nd</sup> Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

*Sales and Marketing Office*

- 7/32, Ground Floor, Ansali Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

*Distribution Centres*

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,  
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Hindi translation of *Enthusiasm Makes the Difference*  
by *Norman Vincent Peale*

This edition first published in 2010  
Fifth impression 2017

Copyright © 1967 by Norman Vincent Peale  
Copyright renewed © 1995 by Ruth Stafford Peale,  
Margaret Peale Everett, Elizabeth Peale Allen,  
and John Stafford Peale

**ISBN 978-81-8322-174-0**

Translation by Dr. Sudhir Dixit

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

यह पुस्तक मेरे नाती-पोतों -  
लॉरा स्टैफ़र्ड पील  
चार्ल्स क्लिफ़र्ड पील  
सारा लेसी पील  
जेनिफ़र रूथ एवरेट  
और  
जॉन, सिंथिया तथा जेनिफ़र एलन  
को समर्पित है  
इस उम्मीद के साथ कि वे सीखेंगे  
जोश से ही सारा फ़र्क़ पड़ता है।

## प्रस्तावना

जोश वह बेशकीमती गुण है, जो हर चीज़ का कायाकल्प कर देता है! यही इस पुस्तक का संदेश है।

ज़िंदगी फूलों और चाँदनी की सेज नहीं होती। इसमें बहुत सी मुश्किलें, दर्द और कुंठाएँ भी होती हैं। यह पुस्तक ज़िंदगी का सामना ठीक उसी तरह करती है, जैसी यह है। लेकिन इसमें एक रचनात्मक समाधान दिया गया है- ऐसा समाधान, जो कारगर है। यह *इसके-बावजूद* किस्म की पुस्तक है। सब कुछ नकारात्मक होने के बावजूद आप उसे सकारात्मक बना सकते हैं।

रुचि, रोमांच, स्फूर्ति- यह पुस्तक इन्हीं चीज़ों के बारे में है।

यह बताती है कि आपको बोझिल, नीरस और थकी हुई ज़िंदगी जीने की ज़रूरत नहीं है- क़तई नहीं! कभी भी ऐसी ज़िंदगी से संतुष्ट न रहें। कठोर, दर्द भरे और हताश करने वाले हालात के बावजूद आप जीवंत, जोशीले और सफल बन सकते हैं।

आप अपनी नौकरी या कार्य - व्यवसाय में नई भावना जगा सकते हैं और नई रचनात्मक कुशलता भर सकते हैं। आप अपने जीवन के हर क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं। आप उत्साह और आनंद से भरी ज़िंदगी जी सकते हैं, बशर्ते आप चाहें। और ऐसा कौन नहीं चाहता?

व्यक्तिगत तौर पर मैं इस पुस्तक के संदेश में शत-प्रतिशत यकीन करता हूँ। मैंने देखा है कि जोश ने कितने सारे लोगों के लिए कितना कुछ किया है। मेरी बात पर यकीन करें, यह कारगर है!

**नॉर्मन विन्सेन्ट पील**

# विषय सूची

- 1 . जोश आपके लिए क्या कर सकता है
- 2 . जोश जो कभी कम नहीं होता
- 3 . जोश से लोगो को राज़ी करना
- 4 . जोश डर और चिंता को कैसे ख़त्म करता है
- 5 . जोश को काम-धंधे मे आज़माकर देखें
- 6 . तनाव? घबराहट? जोश की मदद लें
- 7 . जोश समस्याओं में चमत्कार करता है
- 8 . जोश- प्रबल प्रेरणा, जिससे बड़ी-बड़ी घटनाएँ होती हैं
- 9 . जोश मुश्किलों के बीच शक्ति देता है
- 10 . संक्रामक जोश
- 11 . जोश और हमारा भविष्य
- 12 . जोश से ही सारा फ़र्क़ पड़ता है

# 1

## जोश आपके लिए क्या कर सकता है

**अ**प्रैल की चमकती धूप में न्यूयॉर्क शहर किसी विशाल नक्शे जैसा दिख रहा था। ऑफ़िस की गगनचुंबी इमारत की खिड़की से दूर दक्षिण में सैंडी हुक और उत्तर में जॉर्ज वॉशिंगटन पुल दिख रहा था। पश्चिम में न्यू जर्सी की निचली पहाड़ियाँ नीली धुंध में चमक रही थीं। बंदरगाह से जाने वाले समुद्री जहाज़ की गहरी सीटी सुनाई दे रही थी। हमारी आँखों के सामने दुनिया के महानतम शहर का विशाल जाल फैला हुआ था।

डेस्क के पीछे बैठा आदमी साफ़ तौर पर चिंतित दिख रहा था। उसके चेहरे पर चिंता की खिंची लकीरें उसकी भावनाएँ बयान कर रही थीं। उसने कहा, “कभी-कभी मैं सोचता हूँ कि काश! मैं इस कंपनी के कर्मचारियों की ज़िम्मेदारी से बच पाता! यकीन मानें, कर्मचारियों का प्रभारी बनना बड़े सिरदर्द का काम है। अक्सर मुझे मजबूरन ऐसे काम करने पड़ते हैं, जिन्हें मैं व्यक्तिगत रूप से बिलकुल भी पसंद नहीं करता हूँ। इस कंपनी के कर्मचारियों की तक्रदीर मेरे हाथों में है और मुझे इसमें ज़रा भी मज़ा नहीं आता।”

मैंने उसकी बात काटते हुए कहा, “लेकिन उनकी तक्रदीर दरअसल आपके हाथों में नहीं है। अंतिम विश्लेषण में, हर आदमी की तक्रदीर उसी के हाथों में होती है। हाँ, आपकी समस्या से मुझे सहानुभूति है, क्योंकि आपको सचमुच कर्मचारियों से संबंधित ऐसे निर्णय लेने होते हैं, जिनसे उनके भविष्य पर बहुत असर पड़ सकता है।”

उसने कहा, “इसी कारण मैंने आपको आज यहाँ बुलाया है। यह हम दोनों के मित्र फ़्रेड हिल के बारे में है। मैंने अब तक कर्मचारियों के बारे में जितने भी निर्णय लिए हैं, उनमें यह सबसे दर्द भरे निर्णयों में से एक है और मुझे आपकी मदद चाहिए।” मैंने उसे आश्चस्त किया कि मैं मदद करने की पूरी कोशिश करूँगा, लेकिन मुझे पता नहीं है कि तुम्हें किस तरह की मदद की ज़रूरत है। मैंने उसे बताया कि मैं बिज़नेस की समस्याओं के बारे में कुछ नहीं जानता, इसलिए उनके संबंध में कोई कारगर मदद नहीं कर सकता।

“लेकिन देखिए, यह पूरी तरह से बिज़नेस संबंधी समस्या नहीं है। बुनियादी तौर पर यह मानवीय समस्या है। दरअसल, हमारी इस मुलाकात से यह तय हो सकता है कि हमारे प्रिय मित्र के साथ क्या होगा। और उसकी पत्नी तथा तीन बेटों के साथ भी। मुझे इस बात की चिंता है कि आज के बाद फ्रेड कितना असरदार रहेगा- न सिर्फ बिज़नेस में, बल्कि चर्च और समाज में भी। देखिए, छह महीने बाद इस कंपनी में एक पद खाली होने वाला है और कंपनी के व्यावसायिक तंत्र के लिहाज़ से फ्रेड उसके लिए सबसे उपयुक्त व्यक्ति नज़र आता है। लेकिन मेरी अंतरात्मा यह गवारा नहीं करती और कंपनी के प्रति ईमानदार रहते हुए, मैं उसे नियुक्त करने की सिफ़ारिश नहीं कर सकता। इसलिए मुझे उम्मीद है कि आप और मैं फ्रेड को बदलने का कोई तरीका खोज लेंगे। वैसे मुझे यह एहसास भी है कि यह बड़ा मुश्किल काम है।”

“उसमें क्या बदलना है?” मैंने पूछा। “वह तो बहुत बढ़िया इंसान है। मुझे नहीं लगता कि उसके साथ कोई गड़बड़ है, सिवाय इसके कि कई बार वह काफ़ी उदासीन दिखता है।”

“यही तो बात है,” एक्ज़ीक्यूटिव ने कहा। “फ्रेड बहुत अच्छी तरह प्रशिक्षित है। उसके पास अच्छा अनुभव है। उसका व्यक्तित्व आकर्षक है। वह अच्छा पति और पिता है, लेकिन उसमें जोश और प्रेरणा की कमी है। फ्रेड में ज़रा भी जोश नहीं है। अगर हम किसी तरह उसे उत्साही और जोशीला बना सकें, तो वह इस पद के लिए बिलकुल सही आदमी है।”

मैंने पूछा, “छह महीने में?”

“छह महीने में”, उसने दोहराया।

मैं विचारों में खो गया, क्योंकि यह काफ़ी बड़ी समस्या थी। आखिरकार मैंने कहा, “देखिए, यह संभव है कि फ्रेड को शायद कभी जाग्रत ही न किया गया हो।”

मेरा दोस्त तत्काल इस बात से सहमत हो गया। “आपकी बात संभवतः सही है। अगर ऐसा है, तो वह अकेला इस समस्या का शिकार नहीं है। कर्मचारियों के मामलों में मैं हर वक़्त यही समस्या देखता हूँ। बहुत से सक्षम लोग हैं, जिन्हें कभी जाग्रत ही नहीं किया गया है। काश! हम उन्हें किसी तरह प्रेरित कर सकें- फ्रेड से शुरू करके। देखिए, मैं चाहता हूँ कि वह अपनी पूरी संभावना तक पहुँच जाए।”

जब मैं ट्रेन में बैठकर घर लौट रहा था, तो मैंने अपने साथी यात्रियों के चेहरे देखे- चिंतातुर चेहरे, बुझे चेहरे, दुखी चेहरे। मैंने देखा कि सिर्फ़ कुछ ही लोगों के चेहरों पर जोश और ज़िंदगी के प्रति सकारात्मक नज़रिया झलक रहा था। हममें से ज़्यादातर लोग अक्सर बोझिल ज़िंदगी को स्वीकार कर लेते हैं और बेहतर जीवन के लिए संघर्ष भी नहीं करते हैं। हम हताशा भरे तरीके से सोचते हैं कि शायद हम इससे ज़्यादा के हक़दार ही नहीं हैं।

तभी मेरे मन में यह विचार आया कि हमारे युग की सबसे बड़ी ज़रूरत दयमता या सामान्यता (mediocrity) की मानसिकता से लड़ सकने वाले अस्त्र की है, जो हमें

सिखा सके कि हमारे भीतर गहराई में दफ़न उत्साह, जोश और अन्य रचनात्मक शक्तियों का इस्तेमाल कैसे किया जाए। हमें जोश का ज़्यादा से ज़्यादा इस्तेमाल करने की जितनी ज़रूरत है, उतनी किसी दूसरी चीज़ की नहीं है। उसी वक़्त मैंने यह पुस्तक लिखने का फैसला कर लिया। मुझे सचमुच यकीन है कि जोश ही सफलता और असफलता के बीच का फ़र्क़ है।

फ़्रेड हिल की कहानी आगे विस्तार से बताएँगे और देखेंगे कि उसके साथ क्या हुआ।

हाल-फ़िलहाल मैं आपसे जोश और उसके महत्व के बारे में आपसे बात करना चाहता हूँ। बरसों तक लोगों का अवलोकन और विश्लेषण करने के बाद, मैं इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि जो खुशनीब लोग जीवन में सबसे ज़्यादा उपलब्धियाँ हासिल करते हैं, वे हमेशा जोश से भरे होते हैं। जो लोग अपनी ज़िंदगी में सबसे ज़्यादा करते या पाते हैं, वे ज़िंदगी के अवसरों और समस्याओं (सबसे बुरे पलों में भी) के प्रति विश्वासपूर्ण और जोशीला नज़रिया रखते हैं। इसलिए मुझे जोश की ज़बर्दस्त शक्ति को रेखांकित करने की ज़रूरत महसूस होती है। इस प्रबल और बेशकीमती प्रेरक शक्ति को विकसित करने और कायम रखने की तकनीकें सफलता पाने के लिए बहुत ज़रूरी हैं।

जोश सचमुच फ़र्क़ पैदा कर सकता है- यह फ़र्क़ कि आपकी ज़िंदगी कैसी बनेगी। उदाहरण के लिए, दो क्रिस्म के लोगों के बीच की गहरी खाई पर विचार करें। एक समूह में आशावादी, खुश और जोशीले लोग हैं। चूँकि उन्हें किसी चीज़ में यकीन है, इसलिए वे प्रगतिशील होते हैं, सक्रियता से पहल करके स्थितियाँ पैदा करते हैं, हमेशा समाज की बेहतरी के लिए काम करते हैं, नए काम-धंधे शुरू करते हैं, पुराने समाज को नए रूप में ढालते हैं और बड़ी उम्मीद से नया संसार बनाते हैं।

## आधुनिक युवाओं का विद्रोह

इन ऊर्जावान आशावादियों की तुलना निराशा फैलाने वाले लोगों से करें-उन विद्रोहियों से, जो न सिर्फ़ अपने माता-पिता और शिक्षकों की, बल्कि नाइयों की भी अवहेलना करते हैं। उनमें बड़ी ग़लतियों को सही करके मानवता की मदद करने की भविष्य-दृष्टि और शक्ति नहीं होती। इसलिए वे बचकाने खेल खेलने लगते हैं और उनका विद्रोह बदतमीज़ी, गंदगी पंसद, दुविधापूर्ण सोच और हर चीज़ पर शंका के रूप में व्यक्त होता है। जोश कभी किसी नकारात्मक विचारधारा का हिस्सा नहीं होता।

सफल लोगों के रचनात्मक और रोमांचक समूह में शामिल होने के लिए हमें यह सीखना होगा कि जोश का इस्तेमाल कैसे किया जाए। आप पाएँगे कि सफल लोग हमेशा मानते हैं कि जोश ही व्यक्तित्व का वह बेशकीमती हिस्सा है, जो खुशी और आत्म-संतुष्टि प्रदान करता है।

स्कॉटिश भौतिक विज्ञानी सर एडवर्ड वी. एपलटन की वैज्ञानिक खोजों ने विश्वव्यापी प्रसारण संभव बनाया और उन्हें नोबल पुरस्कार दिलवाया। उनकी आश्चर्यजनक उपलब्धियों का रहस्य पूछे जाने पर उन्होंने कहा, “यह जोश की बदौलत ही संभव हुआ। मेरी नज़र में तो जोश व्यावसायिक कुशलता से भी बढ़कर है।” जोश के बिना इंसान में कभी आत्म-अनुशासन और लगातार मेहनत करने की इच्छा नहीं होगी। और जब तक इंसान मेहनत नहीं करेगा, तब तक वह व्यावसायिक कुशलता हासिल नहीं कर पाएगा। जोश ही वह प्रगतिशील प्रेरणा है, जो इंसान से लक्ष्य की दिशा में निरंतर काम करवाती है।

वोल्टेयर ने एक बार एक व्यक्ति का विवरण देते हुए, उसकी तुलना ऐसे गर्म ओवन से की थी, जो हमेशा गर्म तो रहता है, लेकिन कभी कुछ पकाता नहीं है। इस दृष्टिकोण पर टिप्पणी करते हुए हैरॉल्ड ब्लेक वॉकर कहते हैं कि कई लोगों में रस्ती भर भी जोश नहीं होता है और वे अपनी नौकरियों में बिना स्फूर्ति के मन मारकर काम करते हैं। यानी कुल मिलाकर वे बस गर्म होने लायक काम करते हैं, लेकिन वाक़ई कभी कुछ पकाते नहीं हैं।

उन्होंने बताया कि जब किसी के भीतर जोश की आग धधक उठती है, तो आश्चर्यजनक चीज़ें होने लगती हैं। वाल्ट व्हिटमैन ने अपने बारे में कहा था, “मैं धीमे-धीमे सुलग रहा था, बस सुलग रहा था; इमर्सन के कारण ही मुझमें उबाल आया।” यह व्यक्तित्व का कितना बढ़िया वर्णन है? वे प्रतिभावान थे, लेकिन शक्तिशाली नहीं थे, जब तक कि जोश की आग उन्हें उबाल के बिंदु तक नहीं ले आई। परिणाम यह हुआ कि व्हिटमैन ने अमर काव्य का सृजन किया। शायद यह उचित समय है कि हम “सुलगना” छोड़ दें और नए ऊर्जावान जोश की बदौलत उबाल के बिंदु पर पहुँच जाएँ। जोश से उत्पन्न मानसिक और आध्यात्मिक लौ उदासीनता तथा असफलता के तत्वों को नष्ट कर सकती है और उन अप्रयुक्त गुणों को उभार सकती है, जिनके बारे में शायद किसी ने कल्पना भी नहीं की होगी। वॉकर इसे एक और तरीके से कहते हैं- “सुलगने के पार उबलने तक जाएँ। तब आप ऐसे गुण व शक्तियाँ खोज लेंगे, जिनके बारे में आपने सपने में भी नहीं सोचा होगा कि वे आपमें हैं।”

सालों पहले मैंने अमेरिकी औद्योगिक तंत्र का निर्माण करने वाले प्रगतिशील व्यक्तियों में से एक, चार्ल्स एम. श्वाब का एक कोटेशन पढ़ा था। श्वाब के अनुसार, “इंसान हर उस चीज़ में सफल हो सकता है, जिसके प्रति उसके मन में असीम जोश हो।” यह एक महत्वपूर्ण सच्चाई है और हम इस पुस्तक में इसे साबित कर देंगे।

ज़ाहिर है, यह सच है कि सबसे उल्लेखनीय उपलब्धियाँ प्रतिकूल संभावनाओं और परिस्थितियों में ही हासिल की जाती हैं। हर उद्यम की शुरुआत में नकारात्मक लोग हमेशा निराशावादी अंदाज़ में अपनी राय प्रकट करते हैं, “इसे नहीं किया जा सकता।” वे सफलता के खिलाफ़ प्रबलता के साथ तर्क पेश करने लगते हैं। निराशावादी व्यक्ति यह कहने के लिए बहुत बेताब रहता है, “मैंने तुमसे पहले ही कहा था।” ज़ाहिर है, ऐसे लोग सृजनात्मक नहीं होते हैं। शायद इसी कारण वे यह उम्मीद करते हैं कि आप भी सृजनात्मक न बनें।

कुछ समय पहले मुझे अमेरिकन स्कूल्स एंड कॉलेजेस एसोसिएशन द्वारा स्थापित होरेशियो एल्गर अवार्ड देने के लिए आमंत्रित किया गया। यह पुरस्कार *एबोनी* और अन्य पत्रिकाओं के बेहद सफल प्रकाशक रॉबर्ट जॉनसन को दिया गया। उनके मन में नीग्रो समुदाय की सेवा करने वाली महान पत्रिका का विचार आया था। लेकिन जैसा अक्सर होता है, उनके पास पैसे की तंगी थी। इसलिए लोगों ने उन्हें यह विचार “भूलने” की सलाह दी।

कुछ साल बीत गए। उनके वे तथाकथित मित्र आज तक नहीं भूल पाए हैं कि वे भी इस कंपनी के शेयरहोल्डर बन सकते थे, जो आज बेहद सफल हो चुकी है। मि. जॉनसन और उनकी पत्नी आज कंपनी के पूरे स्टॉक के मालिक हैं, क्योंकि सिर्फ उन्हीं के मन में इस प्रोजेक्ट के प्रति जोश था। जोश की बदौलत ही उनमें विश्वास आया और कर्म की प्रेरणा मिली। रॉबर्ट जॉनसन को चार्ल्स एम. श्वाब की घोषणा की जीवंत मिसाल कहा जा सकता है, “इंसान हर उस चीज़ में सफल हो सकता है, जिसके प्रति उसके मन में असीम जोश हो।” जॉर्ज मैथ्यू एडम्स ने इसी बात को दूसरे तरीके से कहा था, “जोश एक तरह की आस्था है, जिसमें लपट उठ गई हो।”

लेकिन मैं आपसे यह समझने का आग्रह करता हूँ कि जोश एक खास किस्म की आग है। यह हमेशा नियंत्रण में रहती है, और इसी किस्म की आग महत्वपूर्ण होती है। आग से शक्ति पाने के लिए इसका दोहन किया जाना चाहिए। दुनिया उस जोशीले व्यक्ति के अधिकार में होती है, जो शांत रह सकता हो। गहराई से सोचने और शानदार काम करने के लिए हमेशा शांत मस्तिष्क की ज़रूरत होती है। इसलिए इस प्रक्रिया का वर्णन इस तरह किया जा सकता है: जोश इंसान के भीतर आग पैदा कर देता है, लेकिन उसे किसी विचार या प्रोजेक्ट के प्रति अपने जोश पर क़ाबू रखना होगा। कहीं ऐसा न हो कि उसका जोश बेक़ाबू होकर उसी पर हावी हो जाए। हर प्रबल शक्ति की तरह बेक़ाबू जोश भी इंसान को तबाह कर सकता है। दूसरी ओर, नियंत्रित जोश हमेशा सृजनात्मक होता है।

## छोटे लक्ष्य मिलकर बढ़ते हैं

*एबोनी* मैगज़ीन शुरू करते वक़्त जॉनसन ने फ़ैसला किया कि वे शुरुआत में ज़्यादा बड़े लक्ष्य पाने की कोशिश नहीं करेंगे। देखा जाए, तो ज़्यादा बड़े लक्ष्यों से ही उन्हें जोश आया था और प्रोजेक्ट शुरू करने की प्रेरणा मिली थी। लेकिन इसके बजाय उन्होंने समझदारी से “छोटे-छोटे लक्ष्य” बनाने और उन्हें एक के बाद एक हासिल करने का विकल्प चुना। पहले छोटे लक्ष्य में कामयाब होने से उन्होंने सफलता की भावना और तकनीक सीखी। फिर वे अगले “छोटे लक्ष्य” की ओर बढ़ने लगे। आज वे सभी छोटे-छोटे लक्ष्य मिलकर एक बृहत् लक्ष्य बन चुके हैं। “छोटे लक्ष्य” की फ़िलॉसफ़ी समझदारी भरी नीति है, खास तौर पर उन जोशीले लोगों के लिए, जो ग़लती से दुनिया को अपनी तिजोरी मान लेते हैं और बहुत

जल्दी बहुत ज़्यादा करने की कोशिश करते हैं, जिस वजह से अंत में उन्हें पराजय और कुंठा ही मिलती है।

जोश की ज़्यादा गर्मी से सावधान रहें, लेकिन साथ ही हमें ज़्यादा ठंडा बनने से भी उतना ही सावधान रहना होगा। मानसिक ज्वाला इतनी होनी चाहिए कि जोश सभी सिलेंडरों को पर्याप्त गर्म रख सके। दुर्भाग्य से हमारे युग के विचारों को प्रभावित करने वाले कथित दुनियादार लोग ज़्यादातर मीडिया को नियंत्रित करते हैं और दंभी बनकर जोश को नीचा दिखाते हैं। शायद अस्तित्ववादी विषाद के अलावा उन्हें हर भावना तुच्छ लगती है।

मेरे मित्र रेमंड थॉर्नबर्ग बेहद जोशीले हैं। जोश के आलोचकों पर टिप्पणी करते हुए वे अनातोले फ्रांस के बुद्धिमत्तापूर्ण विचार को दोहराते हैं: “बुद्धिमत्तापूर्ण उदासीनता के बजाय मैं जोशीली मूर्खता को ज़्यादा पसंद करता हूँ।” या फिर हमें इसे थकी हुई आलोचना कहना चाहिए?

सच है, इंसान को ऊष्णता से कभी नहीं हिचकना चाहिए। हालाँकि जोश के कारण निष्ठा में ग़लत होने का जोखिम तो रहता है, लेकिन जोखिम उठाने वाले लोग ही पूर्ण रचनात्मकता हासिल कर पाते हैं। हार हो या जीत, समर्पित व्यक्ति को ही जीवन में सच्चा रोमांच मिलता है।

द फ़ेमिनिन मिस्टिक की लेखिका बेट्टी फ़्रेडन ने एक बड़ी ही महत्वपूर्ण बात कही है, “अच्छी महिला वह होती है, जो जोश के साथ प्रेम करती है और जिसमें साहस, गंभीरता तथा प्रबल विश्वास होता है। वह ज़िम्मेदारी लेती है और समाज को आकार देती है। मैं ‘कूल’ (cool) शब्द से दहशत में आ जाती हूँ। ठंडापन ज़िंदगी से पलायन है। ठंडापन दरअसल ज़िंदगी से दूर भागना है... इसके बजाय मैं तो गर्मजोश और ग़लत होना ज़्यादा पसंद करूँगी। विरक्त के बजाय मैं समर्पित होना ज़्यादा पसंद करूँगी।” बिलकुल सही। मैं भी यही पसंद करूँगा। और हर समझदार व्यक्ति यही पसंद करेगा। सार यही है कि जोश से ही सारा फ़र्क पड़ता है। यह जीवन को घाटी से निकालकर शिखर तक ऊपर उठाता है और उसे अर्थपूर्ण बनाता है। यह ठंडा हुआ, तो आपको बर्फ़ की तरह जमा सकता है। हो सकता है कि जोश से आप जल जाएँ, लेकिन कम से कम आप हताशा और उलझन भरे संसार को थोड़ी गर्मी तो दे ही देंगे।

ज़ाहिर है, बहुत से लोग “कोई परवाह नहीं” श्रेणी में रहते हैं- जो न तो ठंडे होते हैं, न ही गर्म। भावनात्मक रूप से खोखली यह भीड़ हमारे आस-पास हमेशा से रही है और इसे आज तक कभी ऊँचा दर्जा नहीं मिला है। दरअसल, बाइबल के समय में उन्हें “गुनगुना” कहा गया था, “न ठंडा, न गर्म, मैं तुम्हें अपने मुँह से बाहर निकालता हूँ।” यह काफ़ी सच्चा मूल्यांकन और उपचार है, लेकिन यह बहुत से हानिरहित लोगों का अच्छा वर्णन है। अगर हम उदासीनता से भरे लोगों की संख्या कम कर सकें और उनमें से कुछ को रचनात्मक जोशीले व्यक्तियों की श्रेणी में ला सकें, तो न सिर्फ़ वे निजी तौर पर ज़िंदगी से ज़्यादा पाएँगे, बल्कि यह दुनिया भी बेहतर बन जाएगी।

## उसने कहा था, उसे परवाह नहीं है - लेकिन फिर वह करने लगा

आज कई लोग इस बात पर घमंड करते हैं कि वे सामान्य जीवनशैली के प्रति उदासीन हैं। वे थक चुके हैं, ऊब चुके हैं। वे अपने विनाशकारी चिंतन को “मुझे परवाह नहीं है” की ओट में छिपाते हैं। शायद यह जीवन के प्रति उनकी रक्षात्मक ढाल है, क्योंकि जीवन पूर्ण समर्पण माँगता है और समर्पण से चुनौती या दर्द कुछ भी मिल सकता है।

हैरी सिम्पसन इसी श्रेणी में आते थे। मैंने आज तक उनसे ज़्यादा उदासीन व्यक्ति नहीं देखा। उनका कहना था कि वे हर जगह जा चुके हैं और हर चीज़ देख चुके हैं। उन्होंने लोगों के कुछ ऐसे काम और गतिविधियाँ देखीं, जिनसे मानव जाति के प्रति उनका सम्मान खत्म हो गया। उन्होंने घोषणा की कि वे युवा विद्रोहियों और अधेड़ पाखंडियों दोनों से उकता चुके थे। जहाँ तक राजनीति का सवाल है, इससे क्या फ़र्क पड़ता था कि कौन चुनाव जीतेगा? उनकी राय में सारे नेता धूर्त होते हैं और जीत किसी भी पार्टी की हो, जनता हमेशा चुनाव हारती है। वे बेसबॉल मैच देखते थे, लेकिन उनकी कोई पसंदीदा टीम नहीं थी। वर्ल्ड सीरीज़ में भी वे उत्साहहीन थे। वे आलोचनात्मक प्रवृत्ति के थे और ज़्यादातर दोषदर्शियों की तरह पूरी तरह स्वार्थी और अपने आप में खोए रहते थे। उन्हें कभी एहसास ही नहीं हुआ कि चर्च या सामाजिक कार्यों में मदद करना उनका कर्तव्य है। जहाँ तक परोपकार का सवाल है, वे हमेशा नाम मात्र का दान देते थे, वह भी इसलिए “ताकि माँगने वालों का मुँह बंद हो जाए।” उन्हें ज़रूरतमंद लोगों की ज़रा भी परवाह नहीं थी। आखिरकार उनके नकारात्मक नज़रिए के कारण उनका नाम “लेस” (Less) पड़ गया। ज़ाहिर है, इसकी जड़ में उनकी “क्या फ़र्क पड़ता है” (Couldn't-care-less) की फ़िलॉसफ़ी और कम दान देने की आदत दोनों थीं। इस सबके बावजूद वे हँसमुख थे- गोल्फ़ और ब्रिज के अच्छे खिलाड़ी और क्लब के सदस्य। वे और उनकी पत्नी दोनों ही काफ़ी मिलनसार थे। प्रोफ़ेशनल करियर में वे काफ़ी सफल रहे थे।

फिर जोश तस्वीर में आ गया और इससे हैरी सिम्पसन की ज़िंदगी का हुलिया ही बदल गया। यह इस तरह हुआ। उन्होंने और उनकी पत्नी ने अपने जीवन की रफ़्तार बदलने का फ़ैसला किया। वे न्यूयॉर्क आ गए और पहले की तरह शोज़, रेस्तराँओं और नाइट क्लब्स में जाने लगे। मिसेज़ सिम्पसन को इसमें मज़ा आता था, लेकिन हैरी ख़ास खुश नहीं थे। वे बोले, “मुझे इन घटिया चीज़ों में ज़रा भी मज़ा नहीं आता। चलो, यहाँ से चलते हैं।”

लेकिन उन्होंने पुराने इलाक़े के अपने बिज़नेस सहयोगी से वादा किया था कि वे न्यूयॉर्क में उसके दोस्त से ज़रूर मिलने जाएँगे। अनिच्छा से हैरी ने उस व्यक्ति को फ़ोन किया। आश्चर्यजनक बात यह थी कि उस व्यक्ति ने चहकते हुए हैरी को डिनर पर आमंत्रित किया और इससे भी ज़्यादा हैरानी की बात यह थी कि हैरी ने वह आमंत्रण स्वीकार कर

लिया। उन्होंने कहा, “मुझे पता नहीं था कि मैंने ऐसा क्यों किया... वह तो मुझे बाद में पता चला।”

वहाँ पर कई अन्य दंपति भी आए थे। हैरी सिम्पसन ने बरसों बाद इतनी खुशनुमा शाम गुजारी थी। होटल लौटने पर हैरी ने पत्नी से कहा, “मैं इन लोगों को समझ नहीं पाया। किसी ने एक बूँद भी शराब नहीं पी थी, कम से कम मेरे सामने तो नहीं। फिर वे सभी इतने जोशीले क्यों थे? उन्होंने राजनीति तथा विश्व संबंधी मसलों को वाक़ई दिलचस्प बना दिया था। तुमने देखा, वे धर्म के बारे में इस तरह बातें कर रहे थे, जैसे वह उनके लिए सचमुच महत्वपूर्ण हो? उनके पास ऐसा क्या है, जो हमारे पास नहीं है?”

“मैं नहीं जानती”, मिसेज़ सिम्पसन ने कहा। हालाँकि वे जानती थीं, लेकिन चाहती थीं कि पति निष्कर्ष तक खुद पहुँचे। “तुम मेज़बान से दोबारा मिलकर उससे पूछ क्यों नहीं लेते?”

हैरी ने उस मेज़बान को लंच पर बुलाया और पूछा, “महानगर में रहने वाले दुनियादार लोगों में इतना ज़्यादा जोश और रोमांच कैसे है?”

उसने कहा, “देखिए, आपने जो चीज़ें देखी हैं, उनका एक इतिहास है। वह समूह पहले तो काफ़ी आधुनिक था, लेकिन वे अपनी ज़िंदगी से थक चुके थे। मैं भी लगभग इस नतीजे पर पहुँच चुका था कि ज़िंदगी बस यूँ ही है। मुझे इसमें कोई सच्ची दिलचस्पी नहीं थी। देखिए, बिज़नेस तो ठीक-ठाक चल रहा था, लेकिन बेट्टी और मैं काफ़ी बोर हो चुके थे। हम जिन पार्टियों में जाते थे, वे बड़ी बोझिल होती थीं- वही लोग, वही बकवास बातचीत-आपको पता ही होगा कि कैसा लगता है।”

“हाँ, मुझे वाक़ई पता है”, हैरी ने कहा। “यह तो मेरी ज़िंदगी का ही वर्णन लगता है। आगे बताएँ।”

सामने वाले ने आगे कहा, “तभी संयोग से मेरी मुलाक़ात न्यूयॉर्क चर्च के एक पादरी से हुई। दरअसल वे हमारी दुकान में कुछ ख़रीदने आए थे। मैं उनसे पहले कभी नहीं मिला था, लेकिन मैंने उनकी एक पुस्तक ज़रूर पढ़ी थी। मैंने उन्हें अपने ऑफ़िस में आमंत्रित किया। उन्होंने धर्म के बारे में एक शब्द भी नहीं कहा, लेकिन मैंने उन्हें अपनी कुंठाओं और ऊब के बारे में खुलकर बता दिया। उन्होंने मेरी बातें शांति से सुनीं। मुझे यकीन था कि इसके बाद वे मुझे चर्च जाने की सलाह देंगे या बाइबल निकालकर मेरे सामने पढ़ने लगेंगे। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। वे सोच-विचार करने लगे और फिर उन्होंने मुझसे पूछा, ‘इसके बाद क्या?’

“मुझे यह सवाल बड़ा अजीब लगा, लेकिन अचानक मेरे मुँह से निकल पड़ा, ‘इसके बाद क्या? इसके बाद क्या?’ -मैं जानता हूँ कि असली मुद्दा क्या है। मुझे ईश्वर की ज़रूरत है।’ मैं अपने ये शब्द सुनकर सकते में आ गया- वे मेरे व्यक्तित्व से मेल नहीं खा रहे थे।

“पादरी ने कहा, ‘शायद। मुझे लगता है कि हम सबको ईश्वर की ज़रूरत है। हर इंसान में कई चीज़ों की अतृप्त भूख होती है और सबसे अहम भूख ईश्वर की होती है।’ पादरी

जाने के लिए उठे, “अगर आप इस दिशा में आगे बढ़ना चाहें, तो मुझे फ़ोन कर लें।” मेरे कुछ कहने से पहले ही वे चल दिए। मैं बैठा-बैठा मुस्कराने लगा और खुद से कहने लगा, “ओह, कितने बढ़िया सेल्समैन थे! उन्होंने मुझसे कहा कि मैं उनके ऑफ़िस में खुद संपर्क करूँ। वे जानते हैं कि मैं ज़रूर खरीदूँगा।”

“आखिरकार मैं इस पादरी से मिलने गया और उन्होंने मेरा एक व्यक्ति से परिचय कराते हुए कहा, ‘इस व्यक्ति को जान लें। इसके पास वह चीज़ है, जिसकी आपको तलाश है।’ उस व्यक्ति ने मुझे नाश्ते पर आमंत्रित किया। नाश्ते पर कई लोग मौजूद थे। मैंने सबको देखा और वे यक़ीनन अच्छे लोग थे, लेकिन मैंने कभी इतने जोशीले लोग नहीं देखे थे। उनके माहौल का असर मुझ पर भी होने लगा। नाश्ता ख़त्म होने के बाद वे एक-दूसरे को अपने ‘आध्यात्मिक अनुभव’ सुनाने लगे। उन्होंने बताया कि उन्होंने ‘व्यावहारिक ईसाई रणनीति’ को अपने व्यावसायिक और व्यक्तिगत संबंधों में कैसे लागू किया। मुझे साफ़ नज़र आ रहा था कि ये लोग मुक्त हो चुके हैं। मैं जानता था कि मुझे भी ऐसी ही मुक्ति की ज़रूरत है। और उस समूह के साथ रहकर मैंने भी उसे हासिल कर लिया। यही असल कहानी है। अगर आप नहीं पूछते, तो मैं आपको यह कभी नहीं बताता।”

“तो मामला यह है”, हैरी ने पल भर ख़ामोश रहने के बाद कहा, “पुराना ईसाई धर्म... नई भाषा में। लेकिन आपको मेरा चर्च देखना चाहिए। मैं वहाँ शायद ही कभी जाता हूँ, क्योंकि वहाँ का माहौल बड़ा ही नीरस है। देखिए, वहाँ का पादरी भी एक अधकचरे समाजवादी की तरह नीरस है। मैं उसे नहीं झेल पाता। न ही दूसरे लोग उसे झेल पाते हैं। रविवार को सिर्फ़ मुट्ठी भर लोग ही वहाँ आराधना करने जाते हैं। शर्त लगा लें, हमारे पादरी को भी उसी चीज़ की ज़रूरत है, जिसके बारे में आप बात कर रहे हैं।”

सामने वाले ने कहा, “तो फिर आप यह प्रसंग अपने पादरी को क्यों नहीं सुनाते? शायद उन्हें भी इसी चीज़ की तलाश हो, लेकिन वे इसे कह नहीं पा रहे हों। वे निश्चित रूप से मृत-धर्म के बारे में खुश नहीं हो सकते।”

“मुझ पर इस काम का बोझ न लादें”, हैरी बड़बड़ाया। “मैं कोई मिशनरी नहीं हूँ, जो उस पादरी के पास जाऊँ। मुझे अपने बारे में भी तो सोचना है।” लेकिन बाद में उसने सोचा, “शायद ईश्वर ही मेरा जवाब है। क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है? मैं इस सबसे छुटकारा पाने के लिए न्यूयॉर्क आया था, लेकिन इसके बजाय मैं वाक़ई इस चीज़ में उलझ गया हूँ- वाक़ई।”

हालाँकि हैरी उलझन में था, लेकिन उसने अपने तरीक़े से आध्यात्मिक संकल्प कर लिया। उसने कहा, “आज के बाद मैं ईश्वर को अपने जीवन के केंद्र में रखूँगा।” ज़ाहिर है, पूरी बात समझने के लिए उसे सोचना और अध्ययन करना पड़ा। लेकिन इस तरह के मामलों में तसल्ली देने वाली बात यह है कि जब भी कोई इंसान चेतन या अचेतन रूप से आध्यात्मिक नवीनीकरण की इच्छा करता है और इस दिशा में सचमुच काम करने लगता है, तो आश्चर्यजनक चीज़ें होती हैं। हैरी में परिवर्तन फ़ौरन या जल्दी नहीं आया। लेकिन

परिवर्तन शुरू हो गया और बढ़ता चला गया। धीरे-धीरे लोग हैरी सिम्पसन के नए व्यक्तित्व के बारे में जानने लगे।

कुछ महीने बाद उसके गोल्फ़ पार्टनर ने पूछा, “आप मुझसे सबसे जोशीले स्थानीय व्यक्ति का नाम जानना चाहते हैं? आपको पता है, मैं किसका नाम लूँगा? आपको शायद अंदाज़ा होगा। हैरी सिम्पसन!”

मैंने पूछा, “और किस चीज़ से फ़र्क़ पड़ा?”

“जोश से! नए और ज़बर्दस्त जोश से ही सारा फ़र्क़ पड़ा। वह बौराया नहीं है- स्थिति इसके विपरीत है। मेरे हिसाब से वह शहर का सबसे चतुर बिज़नेसमैन है। लेकिन जब से उसमें जोश आया है, उसमें एक विचित्र शक्ति और संतुष्टि नज़र आती है। वह पहले कभी ऐसा नहीं था।” उसने सोचते-विचारते हुए अपनी बात पूरी की।

मैं हैरी का प्रसंग इसलिए बता रहा हूँ, क्योंकि जब जोश गहराई से विकसित होता है, तो आम तौर पर उसमें धर्म भी शामिल होता है। लेकिन चाहे जोश धार्मिक हो या किसी अन्य प्रकार का, यह व्यक्तित्व में रोमांच, उमंग और बहिर्मुखी अंदाज़ भर देता है। यह धीमी लौ को लपट में बदल देता है और इस जोश की गुणवत्ता ऐसी होती है, जो फ़र्क़ पैदा कर देती है। एक बार जब जोश हावी हो गया, तो हैरी का “कोई परवाह नहीं” वाला नज़रिया ग़ायब हो गया। ज़ाहिर है, नया नज़रिया और पुराना दोष एक साथ कैसे रह सकते थे?

## जोश- ज़िंदगी का स्वाद

मुझे नहीं मालूम कि मशहूर लेखक मि. जॉन कायरैन धार्मिक हैं या नहीं, लेकिन मैं यह बात दावे से कह सकता हूँ कि वे उदासीन क़तई नहीं हैं। जोश के बारे में उनके प्रबल वाक्य इस बात का सबूत हैं। “अंग्रेज़ कवि विलियम काउपर ने यह राय व्यक्त की है कि ‘विविधता ज़िंदगी का असल स्वाद है’। मैं इससे सहमत नहीं हूँ। और मैं यह सच्चाई भी बताना चाहता हूँ कि काउपर को तीन बार पागलपन के कारण नज़रबंद करना पड़ा था, जिससे सिर्फ़ यही पता चलता है कि ज़्यादा विविधता से आपके जीवन में क्या हो सकता है।”

मि. कायरैन आगे लिखते हैं, “लेकिन जहाँ तक मेरा मामला है, मुझे यकीन है कि जोश ही जीवन का असल स्वाद है। इमर्सन ने लिखा था, ‘कोई भी महान चीज़ जोश के बिना हासिल नहीं हुई है।’ जब मैं कॉलेज में पढ़ता था, तो मैंने स्टैनफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी के प्रेसिडेंट डेविड स्टार जॉर्डन के मुँह से एक प्रसंग सुना। उन्होंने एक व्यक्ति के बारे में बताया, जिसके हिसाब से अच्छी कॉफ़ी बनाने का एकमात्र तरीक़ा ‘कुछ भीतर डालना’ था। और यही जीवन के बारे में डॉ. जॉर्डन की सलाह थी, जो उन्होंने हमें विद्यार्थियों और भावी नागरिकों के रूप में दी। मैं आज भी उन्हें टेबल ठोककर यह कहते हुए सुन सकता हूँ, ‘कुछ भीतर डालो!’ आप जो भी करने की कोशिश करें, पूरे जोश से करें। कुछ भीतर डालो!”

मि. कायरैन आगे कहते हैं, “इस मामले में मेरा पूर्वाग्रह स्पष्ट है, क्योंकि मैं व्यक्तियों, स्थानों और स्थितियों के प्रति या तो जोश से भरा होता हूँ या निरुत्साहित होता हूँ। इस तरह ज़िंदगी से जीने में ज़्यादा मज़ा आता है। जोशीला व्यक्ति दूसरों को तो बोर कर सकता है- लेकिन उसके जीवन में पल-भर की भी बोरियत नहीं होती।”

मि. कायरैन की टिप्पणियाँ इतिहासकार अरनॉल्ड टॉयनबी का एक कथन याद दिलाती हैं, जिसमें उन्होंने कहा था, “उदासीनता को सिर्फ़ जोश द्वारा ही हराया जा सकता है और जोश सिर्फ़ दो चीज़ों से ही उत्पन्न किया जा सकता है: पहली चीज़-एक आदर्श लक्ष्य, जो कल्पना में तूफ़ान उठा दे और दूसरी चीज़-उस आदर्श को साकार करने की निश्चित योजना।” यहाँ पर जोश के मूलभूत तत्व हैं- गर्मी, बुद्धिमत्ता और गहरी प्रेरणा, जो उदासीनता और दोषदर्शिता को दूर भगा देती हैं।

जैक लंडन की पुस्तकों ने कई साल पहले हमें काफ़ी आकर्षित किया था। वे इस मामले का सार इस तरह बताते हैं, “मैं धूल के बजाय राख बनना ज़्यादा पसंद करूँगा। मैं गंदे कचरे में दम तोड़ने के बजाय एक तेज़ लपट में जलना ज़्यादा पसंद करूँगा। मैं उनींदा और हमेशा स्थिर ग्रह होने के बजाय बेहतरीन धूमकेतु बनना ज़्यादा पसंद करूँगा, जिसका कण-कण भव्यता में चमके। मनुष्य का असल मक़सद ज़िंदगी काटना नहीं, बल्कि जीना है।”

ज़ाहिर है, मैंने यह पुस्तक इसी वजह से लिखी है। बहुत सारे लोग वाक़ई में ज़िंदगी जी नहीं रहे हैं; वे तो बस ज़िंदगी के दिन काट रहे हैं। बहुत सारे लोग उदासीन, निरुत्साही और नाख़ुश हैं। बहुत सारे लोग ज़िंदगी में नाकामयाब हो रहे हैं और उतने सफल नहीं हो पा रहे हैं, जितना कि उन्हें होना चाहिए। बहुत सारे लोगों में प्रगति की प्रेरणा नहीं है। और इसकी वजह क्या है? बुनियादी वजह अक्सर यही होती है: उनमें जोश की कमी है।

मेरे मित्र अल्फ़्रेड क्रेब्स स्विट्ज़रलैंड में ग्रिंडेलवाल्ड के सुंदर ग्रांड होटल रेजिना के मालिक हैं। उन्होंने एक बार मुझसे कहा था, “जोश के बिना कोई सफलता नहीं मिल सकती। संपूर्ण जीवन जीने का रहस्य बहुत सारा जोश है, उस तरह का जोश, जिसके ज़रिए आप तमाम बाधाओं से जूझ सकें और जीत सकें- और हर पल आनंद ले सकें।”

ज़ाहिर है, अल्फ़्रेड क्रेब्स की बात सही है, क्योंकि जोश का मतलब पूरी तरह जीना है। यह एक दुखद सच्चाई है कि कई लोग ज़िंदगी तो गुज़ार देते हैं, लेकिन वे वास्तव में ज़िंदा नहीं होते हैं। और जब इंसान ज़िंदा नहीं होता है, तो दिन आते-जाते रहते हैं और औसत जीवन का अंतहीन सिलसिला चलता रहता है। हेनरी थोरो उन आधा दर्जन महान चिंतकों में से एक थे, जिन्होंने हमारे देश की शुरुआत में इसकी बौद्धिक नींव रखी। उन्होंने कहा था, “सिर्फ़ वही दिन उगता है, जिसके प्रति हम जाग्रत होते हैं।”

## जोश एक टूटे व्यक्ति को दोबारा बना देता है

मुझे एक शहर में डिनर मीटिंग में भाषण देना था। मेरे पास पैंतीस साल के एक स्थानीय जज बैठे थे। उन्होंने कहा, “मुझे लगता है कि आप इस शहर के एक टूटे व्यक्तित्व के दोबारा बनने की कहानी सुनना पसंद करेंगे।”

“दोबारा कहें, जज महोदय”, मैंने आग्रह किया।

उन्होंने दोहराया, “हाँ, मेरा यही मतलब है; एक टूटे व्यक्तित्व का पुनर्निर्माण।”

जज ने आगे कहा, “जॉर्ज एक पुलिस अफ़सर है, जिसे मेरे कोर्ट में नियुक्त किया गया है। उसका क्रद छह फ़ुट दो इंच है और वह शारीरिक दृष्टि से बहुत प्रभावशाली है। पहले तो उसने हमारे लिए अच्छा काम किया। फिर मुझे उसमें फ़र्क़ नज़र आने लगा। ऐसा लग रहा था, जैसे उसकी सारी दिलचस्पी उसके दिमाग़ से रिस गई हो। वह थका-थका रहने लगा। उसकी स्फूर्ति चली गई और वह दिन का काम बस जैसे-तैसे निबटा पाता था। हमने उसे डॉक्टर के पास भेजा, जिसने जाँच के बाद बताया कि ‘शारीरिक दृष्टि से तो कोई गड़बड़ नहीं है, लेकिन उसकी ऊर्जा और शारीरिक क्रिया का स्तर काफ़ी कम है और उसका मानसिक नज़रिया भी। जब शरीर की हालत खराब होती है, तो अक्सर दिमाग़ भी शामिल होता है, क्योंकि शरीर और दिमाग़ मिलकर काम करते हैं।’

“डॉक्टर ने आगे कहा, ‘इस आदमी को कोई मानसिक या भावनात्मक परेशानी होगी। शायद आपको किसी मनोचिकित्सक से जाँच करवानी चाहिए।’”

जज ने आगे कहा, “ऐसा करने के बजाय मैंने जॉर्ज को खुद ठीक करने का संकल्प किया। मैंने उससे पूछा, ‘तुम कैसा महसूस करते हो?’ उसने जवाब दिया, ‘जज साहब, मुझे कुछ व्यक्तिगत चिंताएँ हैं, लेकिन उनके कारण मुझे टूटना नहीं चाहिए। ऐसा लगता है, जैसे मुझमें ज़रा भी शक्ति नहीं बची हो। ज़िंदगी बहुत भारी लगने लगी है। मुझे अपनी इस कमज़ोरी पर शर्म आती है।’

“‘देखो जॉर्ज’, मैंने कहा, ‘यह पुस्तक लो। हालाँकि यह थोड़े धार्मिक झुकाव वाली पुस्तक है, लेकिन सहज शैली में है- इसमें उपदेश नहीं झाड़े गए हैं-और मुझे लगता है कि तुम्हें इसमें बताए विचार पसंद आएँगे। मैं चाहता हूँ कि तुम इसे आज रात घर ले जाओ। पहला अध्याय ग़ौर से पढ़ो। फिर कल मेरे ऑफ़िस में आना। मैं तुमसे इसके बारे में सवाल पूछूँगा।’”

जज हर दिन जॉर्ज से एक अध्याय पढ़वाते रहे, जब तक कि दो हफ़्ते में किताब पूरी नहीं हो गई और जज ने उससे पूरी पुस्तक के बारे में सवाल नहीं पूछ लिए। “मुझे नहीं लगता कि जॉर्ज ने ज़िंदगी में पहले कभी कोई पुस्तक पढ़ी थी।” फिर उन्होंने पूछा, “जॉर्ज, मुझे कुछ शब्दों में बताओ कि इस पुस्तक ने तुम्हें क्या बताया।”

जॉर्ज पल भर के लिए भी नहीं झिझका। “जज साहब, यह पुस्तक बताती है कि अगर कोई इंसान अपनी ज़िंदगी ईश्वर के हाथों में सौंप दे, तो वह अपनी कमज़ोरियों से उबर सकता है। मुझे तो इतना ही समझ में आया, हालाँकि सही तरीक़े से सोचा जाए, तो इसमें बहुत-सी दूसरी बातें भी कही गई हैं।”

“जॉर्ज मैं तुम्हारे दिमाग में यही बात पहुँचाने की कोशिश कर रहा था। शायद तुम्हें इस पुस्तक के सिद्धांतों पर अमल शुरू कर देना चाहिए। ये तुम्हारे लिए भी उतने ही कारगर हो सकते हैं, जितने कि दूसरों के लिए हुए हैं। इस पुस्तक ने बहुत से लोगों की वाकई मदद की है।”

मैंने पूछा, “फिर क्या हुआ?”

“जॉर्ज को सबक़ मिल गया। उसने रचनात्मक आध्यात्मिक सिद्धांतों का अध्ययन शुरू कर दिया। मैंने उसे ऐसी पुस्तकें और पैंफ़लेट दिए, जिनसे मदद मिल सकती थी। मुझे आपको यह बताते हुए खुशी हो रही है कि वह अपनी मुश्किल से काफ़ी हद तक बाहर निकल चुका है। निश्चित रूप से अब उसका व्यक्तित्व टूटा नहीं है। उसमें एक नया जोश आ चुका है, जिसने उसका पूरा हुलिया ही बदल दिया है और उसकी ज़िंदगी में फ़र्क़ पैदा कर दिया है। हालाँकि उसे अब भी इस बारे में काफ़ी कुछ सीखना है कि आध्यात्मिक शक्ति सच्चे जीवन का स्रोत कैसे बन सकती है। लेकिन वह सीख रहा है। खास बात यह है कि वह सीखना चाहता है और इसलिए मुझे यकीन है कि वह सही रास्ते पर जा रहा है।”

अगली सुबह होटल के कमरे में नाश्ता करते वक़्त मैं टेलीविज़न की ओर मुड़ा। वहाँ एक समूह-चर्चा चल रही थी, जहाँ तीन पुलिस वाले “सुरक्षा सप्ताह” पर बातचीत कर रहे थे। एक अफ़सर बड़ा ही स्फूर्तिवान था और बता रहा था कि ज़िंदगी कितनी अद्भुत है तथा सुरक्षा की सावधानियाँ कितनी महत्वपूर्ण हैं। वह जितने जोश से बोल रहा था और दर्शकों को बता रहा था कि ज़िंदगी कितनी रोमांचक बन सकती है, उससे मुझे यकीन हो गया कि यह वही अफ़सर है, जिसका प्रसंग जज ने मुझे सुनाया था। यही वह पुराना टूटा हुआ व्यक्तित्व था, जो दोबारा ज़िंदा हो गया। यह इस बात का रोमांचक सबूत है कि जोश ने उस व्यक्ति के जीवन में बहुत बड़ा फ़र्क़ ला दिया, जिसने पूरे दिल से इसकी सच्ची कोशिश की।

जोश लोगों में कितना फ़र्क़ ला सकता है, इस बारे में आपको आगे भी बताया जाएगा। अगर आप अपनी ज़िंदगी बेहतर बनाना चाहते हैं, तो आगे पढ़ते रहें, क्योंकि जोश आपकी ज़िंदगी के हर पहलू में बहुत बड़ा फ़र्क़ ला सकता है- आपके काम में, परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों में, आपके पूरे नज़रिए में।

## 2

# जोश जो कभी कम नहीं होता

**मैं** वह रात कभी नहीं भूल पाऊँगा, जब मैं मिस नोबडी से मिला। वेस्ट कोस्ट सिटी में भाषण देने के बाद मैं उन लोगों से हाथ मिला रहा था, जो मेरा अभिवादन करने आए थे। तभी एक युवती ने मुझसे मरियल अंदाज़ में हाथ मिलाया और कातरता भरी धीमी आवाज़ में बोली, “मैं आपसे हाथ मिलाना चाहती थी, लेकिन मुझे दरअसल आपको तकलीफ़ नहीं देनी चाहिए थी। यहाँ बहुत से महत्वपूर्ण लोग हैं और मैं तो *कोई नहीं* (nobody) हूँ। आपका वक़्त बर्बाद करने के लिए मुझे माफ़ करें।”

मैंने उसकी तरफ़ देखकर कहा, “क्या आप मुझ पर एक एहसान करेंगी? कुछ देर ठहरें। मैं आपसे बातचीत करना चाहूँगा।”

थोड़ी हैरानी से उसने मेरी बात मान ली। सबसे हाथ मिलाने के बाद मैंने उसके पास पहुँचकर कहा, “अब मिस नोबडी, हम बैठकर बातचीत करते हैं।”

उसने आश्चर्य से पूछा, “आपने मेरा क्या नाम लिया?”

“मैंने आपका वही नाम लिया, जो आपने मुझे बताया था। आपने मुझे बताया था कि आप कोई नहीं हैं। क्या आपका कोई दूसरा नाम भी है?”

“ज़ाहिर है।”

मैंने कहा, “मुझे लग भी रहा था कि होगा। मैं एक ख़ास वजह से आपसे बात करना चाहता था। मैं यह पता लगाना चाहता था कि कोई ऐसा सोच भी कैसे सकता है कि वह कोई नहीं है। यह कहना तो मेरे हिसाब से ईश्वर का अपमान करना है।”

“ओह, डॉ. पील!” उसने आश्चर्य से कहा, “आप मज़ाक़ कर रहे हैं। ईश्वर का अपमान?”

“आप ईश्वर की संतान हैं। उसने आपको अपनी छवि में ही बनाया है। इसलिए जब आप कहती हैं कि आप कोई नहीं हैं, तो मैं परेशान हो जाता हूँ और मुझे ठेस लगती है।

मुझे अपने बारे में कुछ बताएँ।”

वह अपनी परिस्थितियाँ और समस्याएँ विस्तार से बताने लगी। वह अटक-अटक कर बोल रही थी, लेकिन स्पष्ट रूप से राहत महसूस कर रही थी कि वह किसी पर भरोसा करके अपनी सारी समस्याएँ बता सकती है। उसने अंत में कहा, “तो आप देख सकते हैं कि मुझमें बहुत हीन भावना है। मैं अक्सर बुरी तरह हताश हो जाती हूँ। मैंने आज रात आपका भाषण इस उम्मीद से सुना था कि आपकी किसी बात से मुझे मदद मिलेगी।”

मैंने जवाब दिया, “मैं वह बात तुमसे इस वक़्त कह रहा हूँ: तुम ईश्वर की संतान हो।” मैंने उसे सलाह दी कि वह हर दिन तनकर खड़ी हो और खुद से कहे, “मैं ईश्वर की संतान हूँ।”

उसने मुझे प्यारी-सी मुस्कान दी और मेरी सलाह पर अमल करने का वादा किया। फिर उसने यह भी कहा, “मेरे लिए प्रार्थना कीजिएगा।”

और मैंने की। मैंने प्रार्थना की कि ईश्वर उसे आत्मविश्वास प्रदान करे और असल जोश हासिल करने में उसकी मदद करे।

कुछ समय पहले मैं उसी इलाक़े में दोबारा भाषण दे रहा था। भाषण के बाद एक आकर्षक युवती ने मेरे पास आकर पूछा, “आपने मुझे पहचाना?”

मैंने पूछा, “क्या हम पहले कभी मिले हैं?”

“हाँ, मिले हैं। मैं वही पुरानी मिस नोबडी हूँ।”

अचानक मुझे सब कुछ याद आ गया। मैं तत्काल समझ गया कि हमारी पहली मुलाक़ात के बाद उसने वाक़ई बेहतरीन प्रदर्शन किया है। मैं उसके बोलने से पहले ही उसके अंदाज़ और आँखों की चमक से यह बात समझ गया। उसने ईश्वर की संतान के रूप में अपनी अपार शक्तियाँ खोज ली थीं।

यह घटना एक अहम सच्चाई बयान करती है। आप बदल सकते हैं! कोई भी बदल सकता है! कोई भी बोझिल नोबडी (कोई नहीं) से जोशीला समबडी (बहुत कुछ) बन सकता है।

“मिस नोबडी” के अलावा भी मैंने कई लोगों को बदलते देखा है और बहुत ज़्यादा बदलते देखा है। वे हारने या दुखी होने से इंकार कर देते हैं। उनकी पूरी प्रकृति बदल जाती है, उनका पूरा स्वरूप बदल जाता है। अनाकर्षक प्रवृत्तियाँ बेहतर गुणों में बदल जाती हैं और उनका व्यक्तित्व नाटकीय तरीक़े से बेहतर बन जाता है। नतीजा यह होता है कि वे खुशी, सफलता और रचनात्मकता से भरा जीवन जीने लगते हैं, जिस पर उनके आस-पास के लोगों के साथ-साथ उन्हें खुद भी आश्चर्य होता है। और क्यों न हो? यह वाक़ई आश्चर्यजनक है।

बरसों से हम आध्यात्मिक अभ्यास के ज़रिए रचनात्मक ज़िंदगी जीना सिखा रहे हैं। इस दौरान मैंने नफ़रत से भरे बहुत सारे लोगों को प्रेम से सराबोर होते देखा है। मैंने विजय

का आश्चर्यजनक रहस्य जानने के बाद पराजित व्यक्तियों को चिंता-मुक्त होते देखा है। मैंने डर से पीड़ित लोगों को साहसी और बेफ़िक्र लोगों में बदलते देखा है।

## जोश आपके व्यक्तित्व को बेहतर बना देगा

परिवर्तन का एक और महत्वपूर्ण रूप है, जो शायद थोड़ा जटिल है। यह जटिल मनोदशाओं यानी भावनात्मक प्रतिक्रिया के उठते-गिरते चक्र से संबंधित है। यह परिवर्तन नीरसता से जोश तक, उदासीनता से रोमांचक जुड़ाव तक होता है। यह व्यक्तित्व का बड़ा ही आश्चर्यजनक परिवर्तन है, जो आत्मा को संवेदनशील बना देता है, बोझिलता को मिटा देता है और व्यक्तित्व में ऐसी सशक्त प्रेरणा भर देता है, जो जोश को सक्रिय करती है और कभी कम नहीं होने देती।

ज़्यादातर लोग यह स्वीकार करते हैं कि नफ़रत, डर और संघर्ष के अन्य आम रूपों के संबंध में व्यक्तित्व में बदलाव किया जा सकता है। बहरहाल, उन्हें इस बारे में शंका होती है कि वे कभी जोशीले बन सकते हैं। वे तर्क देते हैं, “यक्रीनन मैं जोशीला होना पसंद करूँगा, लेकिन अगर जोश आपमें हो ही नहीं, तो क्या कर सकते हैं? आप खुद को जोशीला नहीं बना सकते, है ना?” यह बात हमेशा “ज़ाहिर-है-आप-नहीं-कर-सकते” सहमति की उम्मीद में कही जाती है। लेकिन मैं इस बात से क़तई सहमत नहीं हूँ। क्योंकि आप खुद को आशावादी बना सकते हैं। आप खुद में जोश भर सकते हैं। आप हमेशा जोशीले और खुश रह सकते हैं।

महत्वपूर्ण सच्चाई यह है कि आप खुद को जोशीला बना सकते हैं। दरअसल आप इससे भी आगे तक जा सकते हैं और इतना गहरा व सार्थक जोश उत्पन्न कर सकते हैं, जो लाख दबाव डालने पर भी कम नहीं होगा। बार-बार हुए प्रयोगों से यह साबित हो चुका है कि इंसान खुद को जैसा चाहे वैसा बना सकता है, बशर्ते वह उस चीज़ को बुरी तरह चाहे और सही तरीक़े से काम करे। अपना मनचाहा स्वरूप पाने का एक तरीक़ा सबसे पहले तो यह तय करना है कि आप कौन-सा गुण हासिल करना चाहते हैं और फिर उस छवि को अपनी चेतना में रखना है। दूसरे, इस तरह काम करें, जैसे आपमें वह अपेक्षित गुण पहले से ही मौजूद हो। तीसरे, यक्रीन करें और बार-बार संकल्प करें कि आप उस गुण को अंगीकार करने की प्रक्रिया में हैं, जिसे विकसित करने का आपने बीड़ा उठाया है।

## “जैसे” सिद्धांत का इस्तेमाल करें

कई साल पहले मशहूर मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स ने अपने मशहूर “जैसे” सिद्धांत की घोषणा की। उन्होंने कहा, “अगर आप अपने भीतर कोई गुण विकसित करना चाहते हों,

तो इस तरह काम करें, जैसे आपमें वह गुण पहले से ही मौजूद हो।” “जैसे” तकनीक को आजमाकर देखें। यह शक्तिशाली है। यह कारगर है।

मिसाल के तौर पर, हम यह मान लेते हैं कि आप संकोची और दबबू क्रिस्म के इंसान हैं तथा दुखद हीन भावना से ग्रस्त हैं। सामान्य बहिर्मुखी इंसान में बदलने का तरीका खुद को उस रूप में देखना नहीं है, जैसे आप इस वक़्त हैं। इसका तरीका तो उस स्वरूप की तस्वीर देखना है, जैसे आप बनना चाहते हैं। आत्मविश्वासी व्यक्ति बनने की तस्वीर देखें, जो हर तरह के लोगों और स्थितियों से बखूबी निबट सकता है। आप जैसे बनना चाहते हैं, उसकी छवि जब आपकी चेतना की गहराई में चली जाए, तो फिर जान-बूझकर आत्मविश्वासी अंदाज़ में काम करने लगें, जैसे आप स्थितियों और व्यक्तिगत संबंधों के हर पहलू से निबटने में सक्षम हों। यह मानव स्वभाव का आजमाया हुआ नियम है कि आप जिस स्वरूप में अपनी कल्पना करते हैं और उस मान्यता के आधार पर जिस तरह काम करते हैं, वक़्त के साथ आप वैसे ही बनते जाएँगे, *बशर्ते* आप इस प्रक्रिया में लगन से काम करते रहें।

खुद के बारे में धारणा बदलकर व्यक्तिगत परिवर्तन करने के इस नियम की सच्चाई कई लोगों के उदाहरणों में देखी जा सकती है। मिसाल के तौर पर, मशहूर धर्मगुरु जॉन वेस्ले की ही दास्तान देख लें, जो सत्रहवीं सदी में अमेरिका की यात्रा पर जा रहे थे। अटलांटिक महासागर के एक भयंकर तूफ़ान की वजह से वे दहशत में आ गए, लेकिन तूफ़ान के दौरान हिचकोले खाते जहाज़ में भी कुछ यात्री बिल्कुल शांत और आत्मविश्वास से भरे हुए थे। वेस्ले उनके शांत स्वभाव से इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने उनसे इसका रहस्य पूछा। पता चला कि रहस्य सिर्फ़ ईश्वर की कृपालु छत्रछाया में आस्था थी। जब वेस्ले ने दुखद अंदाज़ में कहा कि उनमें ऐसी आस्था नहीं है, तो उनमें से एक यात्री बोला, “यह बहुत सरल रहस्य है। इस तरह काम करें, जैसे आपमें आस्था हो। समय के साथ वैसी आस्था आपमें अपने आप आ जाएगी।” वेस्ले ने इस सलाह पर अमल करके, अंततः इतनी प्रबल आस्था विकसित की कि वे सबसे मुश्किल परिस्थितियों से भी उबरने में सक्षम हो गए। इसलिए अगर आप डरे हुए हों, तो खुद को इस तरह काम करने के लिए अनुशासित करें, जैसे आपमें साहस हो। अगर आप तनावपूर्ण हों, तो यह मानकर काम करें, जैसे आप शांत और आत्मविश्वासी हों। मानव स्वभाव के ज़बर्दस्त चितेरे शेक्सपियर ने भी इस तकनीक की पैरवी की है। *हैमलेट* के तीसरे अंक में वे लिखते हैं, “अगर आपमें कोई गुण नहीं है, तो उसका दिखावा करें।”

“जैसे” नियम पर काम करके मनचाहा स्वरूप पाने की एक और उल्लेखनीय मिसाल शीर्षस्थ इंश्योरेंस मैन फ्रैंक बेटगर की है। अपनी पुस्तक *हाऊ आई रेज़्ड माईसेल्फ़ फ़्रॉम फ़ेल्टोर टु सक्सेस इन सेलिंग (मैं सेलिंग में असफलता से सफलता तक कैसे पहुँचा)* में मि. बेटगर इस बारे में अपने शुरुआती अनुभव बताते हैं। वे माइनर लीग के प्रोफ़ेशनल खिलाड़ी थे, जहाँ से उन्हें निकाल दिया गया। मैनेजर ने उन्हें दुखी मन से विदा किया,

क्योंकि फ्रैंक में अच्छे खिलाड़ी के सारे बुनियादी गुण थे। लेकिन क्राबिलियत के बावजूद उन्हें सिर्फ एक कारण से निकाला गया- जोश की कमी।

बेटगर कम तनख्वाह पर एक दूसरी टीम में पहुँच गए। वहाँ भी वे पुराने निरुत्साही अंदाज में ही खेलने लगे। तभी एक दिन उनकी मुलाकात एक मशहूर पुराने प्रोफेशनल खिलाड़ी से हो गई, जिन्होंने पूछा, “फ्रैंक, क्या तुम्हें बेसबॉल पसंद नहीं है? तुम्हारे अंदर क्राबिलियत तो है, लेकिन जोश बिलकुल नहीं है। और जब तक तुम्हारे अंदर जोश नहीं होगा, तब तक तुम इस खेल में कभी आगे नहीं बढ़ पाओगे। सच तो यह है कि तुम ज़िंदगी के किसी क्षेत्र में आगे नहीं बढ़ पाओगे। तुम्हारे अंदर जोश होना ही चाहिए। यह सफलता की शर्त है।”

बेटगर ने दुखी स्वर में कहा, “लेकिन मैं क्या कर सकता हूँ? मुझमें जोश है ही नहीं। मैं क्या करूँ? इसे बाज़ार से तो खरीदा नहीं जा सकता। या तो आपमें यह होता या फिर नहीं होता है। मुझमें नहीं है और मुझे लगता है कि मैं इस बारे में कुछ कर भी नहीं सकता।”

“तुम ग़लत सोचते हो, फ्रैंक”, प्रोफेशनल खिलाड़ी ने चिंता भरे स्वर में कहा। “खुद को जोशपूर्ण ढंग से काम करने के लिए मजबूर करो। यह इतना ही आसान है। जोश से काम करो, जोश से बेसबॉल खेलो। यह नाटक करते रहने से जल्दी ही तुममें जोश आ जाएगा। एक बार जब तुम्हारे भीतर जोश की लपट उठने लगेगी, तो तुम्हारे स्वाभाविक गुण तुम्हें इस खेल में शिखर तक ले जाएँगे।”

आखिरकार फ्रैंक बेटगर को मौका मिल ही गया। वे न्यू हैवन बॉल क्लब में शामिल हो गए। वहाँ जब वे पहले दिन खेलने गए, तो उन्होंने पुराने दोस्त की सलाह पर अमल करने का फैसला किया। उन्होंने इस तरह नाटक करने का फैसला किया, जैसे वे जोश से लबरेज़ हों। वे इस तरह दौड़े, जैसे उनमें बिजली भरी हो। उन्होंने बॉल इतनी तेज़ी से फेंकी कि बाक़ी खिलाड़ियों के ग्लवज़ फटने लगे। उन्होंने बॉल पर पागलों की तरह प्रहार किए और बहुत सारे हिट लगाए। उन्होंने बेसलाइन्स को वाक़ई जला दिया। और उन्होंने यह सब तब किया, जब तापमान नब्बे से ऊपर था।

अगले दिन न्यू हैवन के अख़बारों ने पूछा कि यह ज़बर्दस्त नया खिलाड़ी बेटगर आया कहाँ से है। उन्होंने लिखा कि वह इंसान नहीं, बिजली का गोला है। जल्दी ही वे उन्हें “पेप” बेटगर नाम से पुकारने लगे। जब बेटगर इतने जोश के साथ लगातार खेलते रहे, तो उन्हें अपने भीतर नया एहसास होने लगा। और क्यों न हो, वे सचमुच बदल गए थे। वे इतने जोशीले खिलाड़ी बन गए कि सेंट लुइस कार्डिनल्स के एक स्काउट ने उन्हें चुन लिया और जल्द ही वे नेशनल लीग में खेलने लगे।

बाद में बीमा क्षेत्र में करियर बनाते वक़्त बेटगर को एक बार फिर वही उदासीनता घेरने लगी। एक बार फिर वे असफलता की कगार पर पहुँच गए। फिर उन्हें याद आया कि उन्होंने पहले किस तरह खुद में जोश भरा था। वे बीमा करने के क्षेत्र में भी “जैसे” सिद्धांत पर अमल करने लगे। परिणाम यह हुआ कि वे बेसबॉल की तरह ही बीमा क्षेत्र में भी शिखर पर पहुँच गए। मि. बेटगर के अनुभव बताते हैं कि जोश जान-बूझकर विकसित

किया जा सकता है, बशर्ते जोश के साथ सोचा और काम किया जाए। आप भी “जैसे” सिद्धांत पर अमल करके खुद में जोश भर सकते हैं। आप जो हैं, वही आपको मिलता है। यह उल्लेखनीय सिद्धांत इमर्सन ने इस तरह बताया था, “इंसान एक विधि है, एक प्रगतिशील व्यवस्था; एक चुनाव सिद्धांत, जो जहाँ भी जाता है, अपने ही जैसे लोगों को इकट्ठा करता है।” तो उसी तरह काम करें, जैसे आप बनना चाहते हों। आप जैसा काम करेंगे, वैसे ही बन जाएँगे।

## मानसिक वायुसंचार से अंदर आता है जोश

आशावादी नज़रिया विकसित करने के लिए एक और अभ्यास महत्वपूर्ण है। यह है मानसिक वायुसंचार (ventilation) का अभ्यास। जब दिमाग़ चिंताओं और उदासीन विचारों से भरा होता है, तो खुशनुमा और ऊर्जावान मानसिकता रखना मुश्किल है, जिससे जोश प्रेरित होता है। यह तब भी होता है, जब नफ़रत, पूर्वाग्रह, द्वेष और लोगों तथा दुनिया के हालात के प्रति आम असंतोष जैसे दुखी विचार भरे हों। हताशा और कुंठाएँ दिमाग़ पर भारी काले कंबल डाल देती हैं और मानसिक नज़रिए को अपने अनुरूप ढाल लेती हैं। मानसिक वायुसंचार मानसिक नज़रिए को दोबारा कंडीशन करने के लिए एक बेहद महत्वपूर्ण क़दम है। इससे आप रचनात्मक विचारों का परिवेश बना सकते हैं, जिसमें जोश विकसित हो सके और अंततः सबसे अहम तत्व बन सके।

मानसिक वायुसंचार की अवधारणा मुझे बरसों पहले मि. ए.ई. रस ने सिखाई थी, जो मेरे पुराने मित्र हैं। वे न्यूयॉर्क में बारहवीं सड़क के पास फ़िफ़थ एवेन्यू इलाक़े में ड्रग़स्टोर चलाते थे। मि. रस मेरे चर्च के सदस्य थे और उनमें उल्लेखनीय सहज ज्ञान व बुद्धि थी। वे नैसर्गिक दार्शनिक थे, तीक्ष्ण व बुद्धिमान चिंतक थे, जिज्ञासु पाठक थे और सफल व्यवसायी भी थे। उनके आध्यात्मिक जीवन में ऐसी गहराई थी, जो तब मिलती है, जब व्यक्तिगत तकलीफ़ें समझ और विजय में बदलती हैं। वे लोगों की मदद करने और उन्हें जीवन के अर्थ का एहसास दिलाने का तरीक़ा जानते थे। मेरा व्यक्तिगत अनुभव इस बात का सबूत है।

हताशा कभी मेरे लिए काफ़ी बड़ी समस्या थी। यह कई बार मुझे बहुत निराश कर देती थी। हालाँकि मैं स्वभाव से जोशीला और आशावादी था, लेकिन इसके बावजूद कई बार मुझे उदासी घेर लेती थी। ऐसे बुरे मौक़ों पर कुछ भी सही नहीं लगता था। उन दिनों मैं मार्बल कॉलेजिएट चर्च में रविवार की रात और सुबह दोनों वक़्त प्रवचन देता था (बाद में सुबह का धर्मसमुदाय इतना ज़्यादा बढ़ गया कि रविवार की सुबह वही प्रवचन दो बार देना ज़रूरी हो गया। शाम की आराधना मेरे सहयोगी सँभालने लगे।)। रविवार की एक शाम मुझे महसूस हुआ कि मेरा प्रवचन बहुत ख़राब था। लोगों से बचने की हरसंभव कोशिश करते हुए मैं अँधेरी रात में बाहर निकला और बड़े ही उदास मन से फ़िफ़थ एवेन्यू स्थित अपने घर की ओर चल दिया।

मि. रस के ड्रगस्टोर के पास से गुज़रते वक़्त मेरे मन में अचानक उनसे मिलने की इच्छा हुई और मैं अंदर चला गया। वे फ़ाउंटेन पर सोडा बना रहे थे, इसलिए मैं काउंटर पर बैठकर उन्हें देखने लगा। मैंने पूछा, “आप सोडा क्यों बना रहे हैं? आपका सहयोगी कहाँ गया?”

उन्होंने कहा, “वह नौकरी छोड़कर चला गया है, इसलिए यह काम मुझे ही करना होगा।”

मैंने उनसे कहा, “मैं आपको एक बात बताऊँ। आज रात का मेरा प्रवचन भयंकर था। क्या पता, प्रवचन देने की बात मेरे दिमाग़ में आई ही क्यों? इससे अच्छा तो मैं सोडा भरने का काम करने लगूँ! आप मुझे यह काम देंगे?”

मि. रस ने अपने चेहरे के भाव बदले बग़ैर जवाब दिया, “क्यों नहीं? काउंटर के इस पार आ जाओ और मेरे लिए सोडा बनाओ। मैं तुम्हें नौकरी देने से पहले देखना चाहता हूँ कि तुम इस काम में कितने अच्छे हो।” इसके बाद मि. रस काउंटर पर बैठ गए, जबकि मैं एप्रन बाँधकर चॉकलेट आइसक्रीम सोडा बनाने चल पड़ा। मुझे लगा कि मैंने यह काम अच्छी तरह किया था। मैंने इसे उनके सामने रखते वक़्त एक स्ट्रॉ भी रख दी, जैसा मैंने विशेषज्ञों को करते देखा था। उन्होंने लंबी चुस्की ली... मैं फ़ैसले का इंतज़ार करने लगा। अपने मुँह से स्ट्रॉ हटाकर वे बोले, “बेहतर होगा कि प्रवचन ही देते रहो।”

स्टूल से नीचे उतरकर उन्होंने सामने वाला दरवाज़ा बंद किया। फिर वे बोले, “दुकान बंद करने का वक़्त हो गया है। भीतर वाले कमरे में चलो। हम वहीं बात करते हैं।” वे मुझे उस जगह के पीछे ले गए, जहाँ केमिस्ट नुस्खे के हिसाब से दवा बनाते थे। मुझे कहना होगा कि वहाँ उन्होंने मुझे “विचारों का बेहतरीन नुस्खा” बताया, जिसके लिए मैं बरसों से उनका कृतज्ञ हूँ।

मि. रस हताशा के साथ अपने निजी अनुभव सुनाने लगे। जब मैंने उनकी मुश्किलों, संकटों और दुखों की दास्तान सुनी, तो उनके सामने मेरा दुख तो बहुत छोटा नज़र आया। उन्होंने घोषणा की, “लेकिन मैं तुम्हें ईमानदारी से बता दूँ कि जब से मैंने एक ख़ास मानसिक और आध्यात्मिक आदत डाली है, तब से मैं कभी लंबे समय तक हताशा का शिकार नहीं हुआ। और शायद आप इस बात से सहमत होंगे कि मैं जोशीला हूँ।”

“मेरी जान-पहचान वाले किसी व्यक्ति में आपसे ज़्यादा जोश नहीं है। बताएँ, वह मानसिक और आध्यात्मिक आदत कौन-सी है, जिसने आपकी मदद की?”

“दैनिक मानसिक वायुसंचार”, उन्होंने जवाब दिया। “इसने काम कर दिया। और मैं यह भी जोड़ना चाहूँगा, यह आदत अब भी काम करती है। दिमाग़ को अंधकार से मुक्त करना ऐसा काम है, जिसे रोज़ाना करना पड़ता है।”

इसके बाद उन्होंने हर दिन मस्तिष्क ख़ाली करने की प्रक्रिया के महत्व पर ज़ोर दिया। “अगर तुम अंधकारपूर्ण विचारों, अफ़सोसों, द्वेषों और इसी तरह की चीज़ों को इकट्ठी होने की अनुमति देते हो, तो समय के साथ तुम्हारे पूरे मनोविज्ञान पर इतना बुरा असर पड़ेगा

कि उसे दोबारा संतुलन में लाने के लिए बहुत कोशिश करनी पड़ेगी।" मैं जानता था कि उनकी बातों में सच्चाई है, क्योंकि हमारे चर्च की धार्मिक-मनोचिकित्सक परामर्शदाता सेवा उस वक़्त एक व्यक्ति की दुखद समस्या पर काम कर रही थी, जिसका मानना था कि उसने "अपने दिमाग़ में पुराने दुखों का बहुत बड़ा बदबूदार ढेर जमा कर लिया है।" हमारे पादरियों और मनोचिकित्सकों को हफ़्तों मेहनत करना पड़ी, तब कहीं जाकर वे उसके मानसिक ढाँचे को साफ़ करके दोबारा सही स्थिति में ला पाए।

तब से मैंने व्यक्तिगत रूप से तथा अन्य प्रकरणों में भी मानसिक वायुसंचार तंत्र का इस्तेमाल किया है, जिसका इस्तेमाल मि. रस हर दिन करते थे। इसकी बदौलत नया जोश भरने में मुझे इतने असरदार परिणाम मिले हैं कि मैं यह सिद्धांत बताकर सभी पाठकों को लाभ पहुँचाना चाहूँगा। वे हर दिन अपना दिमाग़ "खाली" करते थे, ताकि अस्वस्थ विचार उनकी चेतना में रात भर न रहें। वे जानते थे कि अगर ऐसे विचारों को चौबीस घंटे तक भी रहने दिया गया, तो ये जल्दी ही जड़ पकड़ सकते हैं।

दिमागी सफ़ाई की इस प्रक्रिया में सबसे पहले तो दिन में हुई अप्रिय घटनाओं को दोहराना होता है: कोई चुभता हुआ शब्द, कोई दुखद टिप्पणी, किसी का कोई शत्रुतापूर्ण कार्य। इसके अलावा अपनी ग़लतियों, भूलों या मूर्खताओं की समीक्षा। इसमें उस दिन मिली सभी निराशाएँ, कुंठाएँ और हर प्रकार का दुख शामिल था। इन सभी को सुदृढ़ मानसिक दृष्टिकोण से देखकर वे इन चीज़ों से वह सारा अनुभव और सबक ग्रहण कर लेते थे, जो वे दे सकती थीं। फिर वे उनकी "पोटली" बनाते थे और दिमागी तौर पर उसे चेतना से बाहर "फेंक" देते थे। साथ ही वे ये उपचारक शब्द कहते थे, "पीछे छूटी चीज़ों को भूलकर और सामने मौजूद चीज़ों की ओर बढ़ते हुए..." (फ़िलिप्पियन्स 3: 13 )

मि. रस ने कहा कि जब उन्होंने पहलेपहल "पोटली" बनाने और "फेंकने" का अभ्यास किया, तो दिमाग़ में जमा कचरा "पोटली" में तो फ़ौरन बदल गया, लेकिन फेंकने की कोशिश कामयाब नहीं हुई। बहरहाल, लगातार संकल्पवान और अनुशासित मानसिक प्रयास करने पर धीरे-धीरे यह संभव हो गया। पहले जो बेकार और बीमार सामग्री उनके दिमाग़ में अटाले की तरह पड़ी रहती थी और जोश को भीतर नहीं ठहरने देती थी, अब उनमें उसे भुलाने की उल्लेखनीय योग्यता विकसित हो गई। इन तकनीकों में मि. ने इस नियम का इस्तेमाल किया कि इंसान अपने विचारों के साथ जो चाहे कर सकता है, बशर्ते वह लगातार कोशिश करता रहे।

मि. रस ने कहा था, "जब तक आप इसे खुद आजमाकर न देख लें, तब तक शायद आपको एहसास नहीं होगा कि यह कितना कारगर तरीक़ा है। जब आप पाते हैं कि आप सुखद मस्तिष्क को सताने वाले इन शत्रुओं की 'पोटली' बनाकर इन्हें 'फेंक' सकते हैं, तो इससे खुशी का आवेग बढ़ जाता है। वायुसंचार करें- यही जवाब है। वायुसंचार करें। उन्हें बाहर निकाल दें। उन्हें बाहर फेंक दें। 'पोटली' बनाकर 'फेंक' दें- दिमाग़ में हवा आने दें।"

फिर उन्होंने कहा, "अब आप अपनी स्थिति पर ग़ौर करें। आप कहते हैं कि आपकी शाम बुरी गुज़री। आप कहते हैं कि आपका प्रवचन ख़राब रहा। तो क्या? उसका सावधानी

से विश्लेषण करें। पता लगाएँ कि आपने कहाँ गलती की। अपने विश्लेषण से कुछ सीखें। फिर 'पोटली' बनाकर उसे 'फेंक' दें- हवा आने दें। पुराना जोश दोबारा लौट आएगा।”

विदा लेते समय उन्होंने मेरे सीने पर प्यार से मुक्का मारा। घर लौटकर मैं फ़ौरन मि. रस की मानसिक वायुसंचार नीति का अभ्यास करने लगा। इसमें थोड़ा वक्रत और कई दिनों की मेहनत लगी, लेकिन आखिरकार मैं अपने मस्तिष्क से अपने आदेशों का पालन करवाने का तरीका सीख गया। इसके बाद तो यह आसान था। यकीन मानें, यह असीम जोश पाने का अचूक रहस्य है।

## खुद को वे सारी अच्छी खबरें बताएँ, जो आप बता सकते हैं

जोश विकसित करने का एक बहुत ज़रूरी तत्व यह है कि आप अपने दिन की शुरुआत कैसे करते हैं। सुबह जागने के पाँच मिनट के भीतर आप पूरे दिन की मनचाही कंडीशनिंग कर सकते हैं या अपने मनचाहे साँचे में ढाल सकते हैं। ज़ाहिर है, कुछ लोग स्वाभाविक रूप से दिन की धीमी शुरुआत करते हैं। पूरी तरह जागने और नए दिन के तालमेल में आने में उन्हें इससे ज़्यादा वक्रत लग सकता है। लेकिन इसके बावजूद सुबह-सुबह यथाशीघ्र दिन की लय तय करने से जीवन पर काफ़ी अच्छा प्रभाव पड़ सकता है।

अमेरिकी दार्शनिक हेनरी थोरो सुबह जागने के बाद थोड़ी देर तक बिस्तर पर ही लेटे रहते थे। और खुद को वे सारी अच्छी खबरें सुनाते थे, जिनके बारे में वे सोच सकते थे, जैसे उनका शरीर स्वस्थ है, दिमाग तेज़ है, काम रोचक है, भविष्य उज्ज्वल दिखता है, बहुत सारे लोग उन पर भरोसा करते हैं। फिर वे नए दिन से मुलाकात करने के लिए उठ जाते थे और एक ऐसे संसार में पहुँच जाते थे, जो उनके लिए अच्छी चीज़ों, अच्छे लोगों और अच्छे अवसरों से भरा हुआ था।

हर सुबह अच्छी खबर की यह तकनीक आपका दिन बेहतरीन बना सकती है, हालाँकि शायद आपको कई निराशाजनक खबरें भी सुनने को मिलेंगी। आप खुद को जितनी ज़्यादा अच्छी खबरें बताएँगे, संभवतः आपको उतनी ही ज़्यादा अच्छी खबरें मिलेंगी। खास बात यह है कि यह अभ्यास बुरी खबर को झेलने में भी आपकी मदद करेगा। चाहे जो हो, जागने के फ़ौरन बाद आपके मस्तिष्क को जो मिलता है, वही काफ़ी हद तक इस बात को प्रभावित और तय करता है कि आपका दिन कैसा गुज़रेगा।

एक व्यक्ति मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों में भी अपना जोश क़ायम रखता है। दिन शुरू करने का उसका अलग ही अंदाज़ है। वह नाश्ते से पहले कुछ मिनट “शांति का समय” नाम से अलग रख देता है। इसमें छोटे-छोटे आध्यात्मिक या प्रेरक प्रसंग पढ़ना शामिल है। इसके बाद वह तीन-चार मिनट मौन रहता है, जिस दौरान वह दिमाग को शांत बनाए रखने का अभ्यास और प्रतिज्ञा करता है। दिन भर का उसका कार्यक्रम चाहे जितना

व्यस्त हो, उन चंद मिनटों में किसी जल्दबाज़ी या हड़बड़ी की इजाज़त नहीं होती है- विचारों में भी नहीं।

फिर वह जिन लोगों से मिलने वाला है, उनमें से हर व्यक्ति की छवि सोचकर हर एक के लिए प्रार्थना करता है। वह कहता है, “फिर मैं दिन को ईश्वर के हवाले कर देता हूँ और चल पड़ता हूँ।” और वह सचमुच चल पड़ता है। जिस भी चीज़ को वह छूता है, वह उसके स्पर्श से ऊर्जावान बन जाती है। उसका असीम जोश कभी कम होता नज़र नहीं आता है। और इस स्फूर्ति का प्रमुख कारण हर दिन की शुरुआत में आध्यात्मिक नवीनीकरण का अभ्यास है, जिससे उसे नया जोश, नई उमंग मिलती है।

## हर सुबह नए तथ्य

कुछ लोग सुबह-सुबह दिन के बारे में चिंता करने लगते हैं। खास तौर पर तब, जब उन्हें क्षितिज पर मुश्किल और परेशान करने वाली समस्याएँ दिख रही हों। वे आने वाले दिन को अरुचि के साथ देखते हैं, शायद डर के साथ भी। इसी वजह से उनमें समस्याओं द्वारा उत्पन्न रोमांचक चुनौतियों के प्रति ज़रा भी जोश नहीं होता। मुझे हर दिन के प्रति एक मित्र का नज़रिया बड़ा पसंद है। उसने ज़िंदगी में इतनी सारी विपत्तियाँ और दुख झेले हैं, जो दरअसल ज़्यादातर लोगों को तबाह कर सकते थे। लेकिन वे कहते हैं, “विपत्ति तबाही नहीं है, यह तो बिज़नेस करियर में हुई एक घटना है।” वे हर दिन की शुरुआत इस सिद्धांत से करते हैं कि आपको हर सुबह नए तथ्य मिलते हैं। फिर आप खुद को विश्वास दिलाते हैं कि आप इन नए तथ्यों के साथ खुश रहेंगे और इनके साथ सृजनात्मक काम करेंगे।

ज़बर्दस्त जोश और क्राबिलियत वाला यह व्यक्ति घोषणा करता है, “मेरे लिए सिर्फ़ दो तरह के दिन होते हैं: कई दिन मैं खुश होता हूँ। बाक़ी दिन मैं बेहद खुश होता हूँ।” हर सुबह नए तथ्यों को देखने और उनके बारे में खुश रहने की नीति उच्च स्तरीय जोश कायम रखने की दमदार तकनीक लगती है। कहा जाता है कि हर आने वाले कल के दो हैंडल होते हैं। आप इसे चिंता के हैंडल से पकड़ सकते हैं या फिर जोश के हैंडल से। हैंडल का सतत चुनाव ही यह तय करता है कि आने वाला दिन कैसा होगा। हर दिन जोश को चुनें। अगर आप ऐसा करेंगे, तो इस बात की संभावना है कि यह आपको स्थायी रूप से मिल जाएगा।

## जोश कायम कैसे रखें

जोश कायम रखना अक्सर मुश्किल होता है, खास तौर पर वृद्धावस्था में। बढ़ती उम्र के साथ-साथ युवावस्था का नैसर्गिक जोश बुरी तरह कम हो सकता है। निराशाएँ, कुंठित आशाएँ व महत्वाकांक्षाएँ, नैसर्गिक ऊर्जा का अंत- ये सभी मिलकर रोमांच और जोश को कुंद कर देते हैं।

लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि आपकी जीवन शक्ति का इस तरह हास हो। दरअसल, ऐसा सिर्फ़ तभी होगा, जब आप इसे होने देंगे। आप जोश को कम होने से रोक सकते हैं। उम्र, दर्द, बीमारी, निराशा और कुंठा के बावजूद आप जोश से निरंतर प्रेरणा पा सकते हैं।

मैं ऐसे लोगों से मिल चुका हूँ, जो ज़िंदगी के आखिरी पल तक जोशीले बने रहे और इस दुनिया से जाते वक़्त भी झंडा फहराते हुए गए। उनकी आँखों में तब भी जोश की रोशनी थी। कोई भी चीज़ जोश के इस बेशक़ीमती उपहार को नष्ट नहीं कर पाई।

ऐसे ऊर्जावान और उद्यमी लोगों के बारे में सोचते समय हक्सले की बात दिमाग़ में आती है- *जीने की सच्ची प्रतिभा यह है कि बचपन की भावना को बुढ़ापे तक क़ायम रखा जाए।* और बचपन की भावना क्या होती है-खुली आँखों का आश्चर्य, रोमांच और जोश; यह आशावादी नज़रिया कि हर अच्छी चीज़ सच है, कि दुनिया सचमुच अद्भुत जगह है।

मॉन्ट्रियक्स, स्विट्ज़रलैंड में मैं मि. और मिसेज़ विलियम पी. डैगेट से मिला। वे लॉन्ग बीच, कैलिफ़ोर्निया में स्कूल टीचर हैं। मैं उनके बच्चों लूसी, कैथी और लैरी से भी मिला। मिसेज़ डैगेट ने थोरो के एक कोटेशन का उल्लेख किया, जो उनके किचन की दीवार पर टंगा है। “कोई भी उन लोगों जितना बूढ़ा नहीं है, जिनका जोश मर चुका है।” यक़ीन मानें, यह बहुत बढ़िया कहावत है, जिसे हर व्यक्ति को अपने दिमाग़ की दीवार पर मढ़वा लेना चाहिए। सच है, सबसे बूढ़े और दुखी लोग वही हैं, जिनका बचपन का जोश मर चुका है।

थोरो के इस कथन ने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया। मैं ये पंक्तियाँ मशहूर मॉन्ट्रियक्स पैलेस होटल की बालकनी में लिख रहा हूँ, जहाँ मेरे मित्र पॉल रॉजियर जनरल मैनेजर हैं। मेरी बालकनी के सामने लेक लेमैन (जेनेवा झील) से आल्प्स के धुंध भरे पहाड़ों तक का विहंगम दृश्य दिखता है। पास में पानी के किनारे पर चिलॉन के प्राचीन महल की भूरी दीवारें हैं, जिन्हें लॉर्ड बायरन ने अमर बना दिया है।

मुझे पुरानी दुनिया के इस शहर और होटल में अपनी चालीस साल पहले की यात्रा याद आती है। उस वक़्त मैं बहुत युवा और जोशीला था। मैं यूरोप की यात्रा करके वे जगहें देखना चाहता था, जिनके बारे में मैंने इतिहास की पुस्तकों में पढ़ा था। समस्या यह थी कि मेरे पास पैसे नहीं थे। इसलिए मैंने एक टूर पार्टी आयोजित की, जिससे मैंने न सिर्फ़ उस यात्रा का खर्च निकाल लिया, बल्कि सौ-दो सौ डॉलर ज़्यादा भी कमा लिए। यह मेरे जीवन का अद्भुत अनुभव था। मेरा दिमाग़ रूमानी भविष्य की कल्पना से सराबोर था और मैं सतत रोमांच की अवस्था में रहता था। “उस युवक की तरह, जिसे हर दिन पूर्व से दूर यात्रा करनी होगी और उसकी राह में भव्य भविष्य-दृष्टि है।” मैं ध्वनियों और दृश्यों से मंत्रमुग्ध था। मॉन्ट्रियक्स पैलेस होटल मेरी हैरान आँखों के लिए दुनिया का सबसे सुंदर होटल था। मैं पहली बार आल्प्स और लेक लेमैन को सचमुच देख रहा था। मुझे इस पर यक़ीन नहीं हुआ। यह बहुत ही अविश्वसनीय और आश्चर्यजनक था।

खैर, उस रोमांचक यात्रा के बाद चार दशक गुज़र चुके हैं। अब सवाल यह है: उन युवा सपनों का क्या हुआ? उस भव्य रोमांच का क्या हुआ? वह प्रबल जोश इस वक़्त कहाँ है?

इस तरह के सवालों पर आपका सच्चा जवाब क्या होगा? थोरो के इन शब्दों पर गौर से मनन करें, “कोई भी उन लोगों जितना बूढ़ा नहीं है, जिनका जोश मर चुका है।” और अगर हमारा जोश मर चुका है, तो आपके या मेरे पास अब क्या बचा है? बाइबल में ऐसे लोगों का बड़ा ही चित्रात्मक वर्णन किया गया है। “जब वे ऊँची चीज़ों से डरेंगे और उनके रास्ते में डर होंगे ...”, इस आधार पर इंसान बीस साल की उम्र में ही बूढ़ा हो सकता है और कुछ लोग होते भी हैं। मस्तिष्क का नवीनीकरण ही जोश को ज़िंदा रखता है और आत्मा तथा मस्तिष्क को बूढ़ा नहीं होने देता है- शायद शरीर को भी।

तो आपका जवाब क्या है? आप मेरा जवाब जानना चाहते हैं? मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि चालीस साल पहले का रोमांच और जोश अब भी काफ़ी हद तक कायम है। बस यह ज़्यादा गहरा और संतुष्टिदायक बन गया है। मैं अनुभव से जानता हूँ कि जोश स्थायी बन सकता है और इसका कम होना ज़रूरी नहीं है। यह एक सच्चाई है- बहुत बड़ी और आश्चर्यजनक सच्चाई।

## जोश की आग को अपने लक्ष्यों के तले जलने दें

जोश नामक अत्यावश्यक चीज़ कितनी अद्भुत है! और इसे लगातार बढ़ाने वाला तत्व है- कोई आकर्षक लक्ष्य, कोई मनमोहक उद्देश्य, कोई ऊर्जावान लक्ष्य, जो हावी हो जाए, प्रेरित करे और आपको जकड़ ले। अपने लिए एक लक्ष्य बना लें, जिसे आपको हासिल करना ही है। फिर इसके नीचे आशा की आग जलाएँ और जलाए रखें- आप जोश पा लेंगे और यह कभी कम नहीं होगा। वह लक्ष्य आपको इशारा करके अपने पास बुलाता रहेगा और कहता रहेगा, “मेरे पीछे आओ।” और जब आप वह लक्ष्य पा लेंगे, तो एक के बाद एक नए लक्ष्य सामने आते जाएँगे। नए लक्ष्य, नए उद्देश्य-ये जोश को खुदबखुद बढ़ाने वाले प्रेरक तत्व हैं।

मेरे दोस्त पॉल चाऊ का उदाहरण देखें। मैं पॉल से सबसे पहले हाँगकाँग में मिला। वे अपने परिवार के साथ पैदल चलकर साम्यवादी चीन से वहाँ आए थे। उनकी मनमोहक मुस्कान और मुस्कराते चेहरे में उनका अद्भुत जोश साफ़ झलकता था। पॉल का सपना था, लक्ष्य था कि वे अपने परिवार के साथ अमेरिका में रहेंगे। वे बहुत ग़रीब थे और हाँगकाँग में आने वाले हज़ारों शरणार्थियों की भीड़ का हिस्सा थे। लेकिन पॉल के पास पैसे से बहुत ज़्यादा मूल्यवान चीज़ें थीं। उनके पास आस्था थी, उद्देश्य था, जोश था।

कहानी लंबी है, लेकिन एक रविवार को मैंने मंच से नीचे देखा। हाँगकाँग से बहुत दूर न्यूयॉर्क सिटी के विशाल जनसमूह में मुझे पॉल चाऊ और उनका परिवार दिख गया। वे मेरी ओर देखकर मुस्करा रहे थे, जैसे कह रहे हों, “हम लोग न्यूयॉर्क पहुँचने में कामयाब हो ही गए।”

मिसेज़ पील और मैं न्यूयॉर्क के एक घटिया इलाक़े में स्थित उनके घर गए। वहाँ की भीड़, शोर और गंदगी से हाँगाँग की उनकी दुरावस्था की यादें ताज़ा हो गईं। हमने संकल्प कर लिया, “अब वे लोग इस नरक में एक भी दिन नहीं रहेंगे।” हमने पॉलिंग, न्यूयॉर्क आने में उनकी मदद की, जहाँ पॉल फ़ाउंडेशन फ़ॉर क्रिश्चियन लिविंग के पब्लिशिंग प्लांट में वह मूल्यवान कर्मचारी बन गया है। यहाँ उसके परिवार ने सामाजिक जीवन में भी अपनी सच्ची जगह खोज ली है।

स्टीफ़न चाऊ हाई स्कूल के शीर्षस्थ विद्यार्थियों में से एक है। रूथ व मारथा चाऊ भी अपनी क्लासों में आगे हैं। परिवार ने बेहतर मकान की दिशा में दूसरा क़दम उठा लिया है। वे कड़ी मेहनत करते हैं। दरअसल वे वैसी ही कड़ी मेहनत करते हैं, जैसी पुराने ज़माने में अमेरिकी करते थे। स्टीफ़न यह नहीं समझ पाता है कि कुछ युवक अमेरिकी स्कूलों में उपलब्ध ज़बर्दस्त सौभाग्य और अवसर को क्यों नहीं पहचान पाते।

मेरे दिमाग़ में एक तस्वीर आज भी अंकित है। जुलाई के एक सुंदर शनिवार की दोपहर को मिसेज़ पील और मैं पॉलिंग के हमारे फ़ार्म से यूरोप में छुट्टियाँ मनाने जा रहे थे। पॉल और स्टीफ़न एक लंबी सफ़ेद फ़ेंस पर पेंटिंग कर रहे थे। वे हमेशा काम में जुटे रहते हैं। वे काम इसलिए करते हैं, क्योंकि उनके पास एक लक्ष्य है। पेंट में लथपथ पॉल अपने आदर्शवादी अंदाज़ में उस फ़ेंस को सुंदर तथा सफ़ेद बना रहा था। सड़क एक ऊँचे किनारे के नीचे से जाती है और कार से जाते वक़्त मैंने देखा कि वह पेंट ब्रश हाथ में थामे खड़ा है, नीला आसमान उसके पीछे है और कमर तक ऊँची मकई का खेत भी। उसके सुंदर चेहरे पर एक खुशनुमा मुस्कान खिली थी और वह हाथ हिलाकर हमें विदा कर रहा था।

हवाई अड्डे तक जाते समय मैं हैरानी से सोच रहा था कि यह चीनी शरणार्थी परिवार तमाम बाधाओं के बावजूद दुर्भाग्यपूर्ण शुरुआत से कितनी दूर तक आ गया था। आखिर इसकी क्या वजह है? जबाब स्पष्ट है। यह लक्ष्य था, एक उद्देश्य, एक मकसद। यह बेहतर जीवनशैली की आकांक्षा थी। यह जोश था, जो कभी कम नहीं हुआ, क्योंकि इसका निरंतर नवीनीकरण होता रहा।

ड्वेन ऑर्टन का कथन सच है, “हर कंपनी में एक वाइस-प्रेसिडेंट होना चाहिए, जो निरंतर नवीनीकरण का प्रभारी हो।” अगर लगातार नवीनीकरण करना कंपनियों के लिए अच्छा है, तो निश्चित रूप से यह इंसानों के लिए भी महत्वपूर्ण है कि उनमें एक स्वचलित प्रेरक शक्ति हो, जो उन्हें जीवंत और स्फूर्तिवान रखे, अपने वर्तमान के प्रति चौकस रखे। अगर निरंतर नवीनीकरण नहीं होगा, तो इंसान बदलते वक़्त के साथ क़दम मिलाकर नहीं चल पाएगा। ज़िंदगी उसके आगे निकल जाएगी। ऐसा होने पर वह जीवंत, स्फूर्तिवान इंसान नहीं रह जाता है, बल्कि एक अवशेष रह जाता है, जो हर दिन अपने मृत अतीत में धुँधला होता जाता है। जोशीला व्यक्ति वर्तमान में रहता है, भले ही वह इस धरती पर कितने ही साल गुज़ार चुका हो। इस तरह का ऊर्जावान व्यक्ति कभी दक्कियानूसी नहीं हो सकता। वह हमेशा वर्तमान में रहता है।

सुखद आशाओं से किसी भी व्यक्ति पर बहुत फ़र्क पड़ता है। “हर व्यक्ति कभी न कभी जोशीला होता है। एक व्यक्ति तीस मिनट तक जोशीला रहता है- दूसरा तीस दिनों तक- लेकिन ज़िंदगी में सफल वही होता है, जो तीस सालों तक जोशीला रहता है।” ये शब्द *द कैथोलिक लेमैन* में लिखे गए हैं और बिलकुल सच हैं।

## जोश और ज़ायकेदार चिकन

कर्नल हरलेन सैंडर्स शेलबाइविले, केंटुकी के अपने पोर्च में बैठे थे। उनके पैसठवें जन्मदिन पर डाकिए ने उन्हें एक लिफ़ाफ़ा थमाया। इसमें उनका पहला सोशल सिक्युरिटी चेक था। हालाँकि वे सरकार के प्रति कृतज्ञ थे, जो बूढ़े नागरिकों की चिंता करती थी, लेकिन कर्नल सैंडर्स का क़तई इरादा नहीं था कि वे बिज़नेस किए बिना सरकारी मदद के भरोसे ज़िंदगी गुज़ारें। कमज़ोर आर्थिक स्थिति के बावजूद उनमें असीम आत्मविश्वास था। उन्होंने अपने विचार इस तरफ़ घुमाए कि चेक की इस छोटी सी रक़म से वे कौन सा नया करियर शुरू कर सकते हैं। उस उम्र में नया करियर शुरू करना कितना रोमांचक अनुभव रहेगा, जब व्यक्ति से शफ़लबोर्ड खेलना शुरू करने की उम्मीद की जाती है।

आप जानते हैं, उस दिन पोर्च में बैठकर उन्होंने क्या किया? उन्होंने सोचना शुरू किया- और उनके दिमाग़ में विचार आने लगे। विचार हमेशा परिस्थितियों को बदल देते हैं। उन्हें अपनी माँ के हाथ का ज़ायकेदार फ़्राइड चिकन याद आया- कुरकुरा भूरा और नरम। उसकी ख़ुशबू इतने सालों बाद भी उनकी ओर तैरती चली आई, जिससे पुरानी यादें ताज़ा हो गईं। उस फ़्राइड चिकन की रेसिपी उनकी जीभ और दिमाग़ को अच्छी तरह याद थी।

फिर वह रचनात्मक विचार आया, जिसने उनकी ज़िंदगी बदल दी। क्यों न अपनी माँ की फ़्राइड चिकन की रेसिपी रेस्तराँ मालिकों को रॉयल्टी के आधार पर बेची जाए? उन्होंने इस विचार पर फ़ौरन अमल किया। अपनी खटारा कार में बैठकर वे हर जगह रेस्तराँ मालिकों से मिलने लगे और जोश से अपने ज़ायकेदार फ़्राइड चिकन के बारे में बताने लगे। कोई भी उनकी रेसिपी आजमाने को तैयार नहीं हुआ। केंटुकी से लेकर यूटा तक रेस्तराँ वाले यही कहते रहे कि फ़्राइड चिकन की उनकी रेसिपी ही उनके और उनके ग्राहकों के लिए अच्छी है। साल्ट लेक सिटी के एक रेस्तराँ मालिक को संदेह था कि उसके उत्तरी क्षेत्र के ग्राहकों को केंटुकी का फ़्राइड चिकन पसंद आएगा। लेकिन वह कर्नल के जोश से प्रभावित होकर आखिरकार उनकी रेसिपी आजमाने को तैयार हो गया।

परिणाम- लोग रेस्तराँ में आकर सुनहरे भूरे चिकन के लिए शोर मचाने लगे, जिसका प्रचार सकारात्मक सोच वाले कर्नल ने बड़े ही चित्रात्मक अंदाज़ में किया था, “यह इतना बढ़िया है कि आप उँगलियाँ चाटते रह जाएँगे।”

सफ़ेद सूट और काली टाई में ज़बर्दस्त दिखने वाले कर्नल सैंडर्स ने अंततः बीस लाख डॉलर में अपना बिज़नेस बेचा। नए मालिकों ने उन्हें गुडविल एम्बैसेडर के रूप में 40,000

डॉलर की वार्षिक तनख्वाह पर रख लिया। उनका गुलाबी चेहरा हास्यबोध और बुद्धिमत्ता से भरपूर है। आज उनकी उम्र अस्सी साल से भी ज़्यादा है, लेकिन वे अब भी पूरे जोश के साथ ऐसे भविष्य की ओर जा रहे हैं, जिसमें नवीन चिंतन की ज़रूरत है। और उनकी तथा उनके जैसे लोगों की प्रेरणा क्या है? यह जोश है- इस तरह का जोश, जो यक़ीन करता है कि आगे कुछ नया और बेहतर हमेशा होता है। यह रचनात्मक विश्वास है, जो कभी कमज़ोर नहीं होता।

अंत में, सतत् जोश को क़ायम रखने वाला एक मूल तत्व है- एक ऐसा तत्व, जो बाक़ी सारे घटकों को मिलाकर घनीभूत तथा शक्तिशाली बनाता है। यह तत्व है गहरी आध्यात्मिक भावना, ईश्वर में आस्था, जो जीवन के प्रति तीक्ष्ण जागरूकता और जीने में ज़बर्दस्त रुचि को प्रेरित करती है। यह उम्र से कुंद नहीं होती। दर्द और समस्याएँ इसके पर नहीं कतर सकतीं। समय और परिस्थितियों के आघात इस पर असर नहीं डाल सकते। आस्था होने पर ज़िंदगी में विश्वास का एहसास क़ायम रहता है और तमाम मुश्किलों से प्रभावित नहीं होता है। ईश्वर में गहरी और स्फूर्तिवान आस्था ऐसे जोश का बुनियादी घटक है, जो कभी कम नहीं होता। यह बात बाइबल के इस वाक्य में बखूबी व्यक्त की गई है: “अपने मनोभाव को नवीन रखो।” (एफ़िसियन्स 4:23 )

मैंने अपनी जान-पहचान के सबसे जोशीले लोगों की सूची बनाने की कोशिश की। मुझे पता चला कि ऊपर बताया गया बुनियादी वाक्य ही उन सभी के जोश का मूल कारण था। मेरी सूची में एक नाम पुराने मित्र ब्रायसन एफ़काल्ट का था। वे न्यूयॉर्क के शीर्ष सेल्समैन हैं, जिनका ज़बर्दस्त सेलिंग रिकॉर्ड है। ब्रायन में जोश क़ायम रखने की क्षमता है (जिसके बिना कोई व्यक्ति सेल्स लाइन में सफल नहीं हो सकता)। इसमें यह सिद्धांत उनकी मदद करता है, “अपने मनोभाव को नवीन रखो।”

बरसों तक सतत् और कम न होने वाली स्फूर्ति का रहस्य पूछे जाने पर ब्रायसन ने जवाब दिया, “देखिए, यह इस तरह है। आपने मुझे ईश्वर, इंसान और ज़िंदगी से प्रेम करना सिखाया। आपने मुझे अपने मन और आत्मा को नवीन करके हमेशा ऊँचे स्तर पर रखना सिखाया। मैंने आपके सकारात्मक सिद्धांतों पर अमल किया और परिणाम है, ऐसी खुशी और जोश, जो कभी कम नहीं होता।”

मुझे यक़ीन है कि अक्षुण्ण जोश की समस्या का यही मूलभूत जवाब है-बस, “अपने मनोभाव को नवीन रखो” अपने विचारों का लगातार नवीनीकरण करते रहेंगे, तो आप जोशीले हो जाएँगे और हमेशा ऐसे ही रहेंगे।

# 3

## जोश से लोगों को राज़ी करना

**स**फलता का एक जादुई फ़ॉर्मूला है।

इसके बिना कोई भी उद्यम सफल नहीं हो सकता; इसके साथ कोई भी उद्यम सफल हो सकता है। सच तो यह है कि इससे ज़िंदगी में बड़ी आसानी से सफलता मिल सकती है। यह फ़ॉर्मूला आठ दमदार शब्दों का है। इन्हें ग़ौर से अपने दिमाग़ में बिठा लें: *कोई ज़रूरत खोजें और उसे पूरा कर दें।*

जिस भी कंपनी ने सफलता हासिल की है और उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है, वह इसी फ़ॉर्मूले पर चली है। इन कंपनियों के मैनेजर्स ने पहले तो उस सेवा या सामग्री का पता लगाया, जिसकी ज़्यादातर लोगों को ज़रूरत थी। फिर वे उस ज़रूरत को पूरा करने में जुट गए। उन्होंने उस ज़रूरत को अच्छी तरह पूरा किया, इसलिए उनकी कोशिशों के बदले में उन्हें अच्छा पुरस्कार भी मिला।

इतिहास के महान व्यक्ति वे थे, जिन्होंने कोई ज़रूरत देखी और तत्काल उसके प्रति जागरूक हुए। वे उस ज़रूरत को पूरा करने के लिए आगे बढ़े और ऐसा करके मानव जाति को फ़ायदा पहुँचाया। वे उत्कृष्ट तथा सफल लीडर बन गए, क्योंकि उनमें सही समय पर सही काम करने का महान गुण था। ये लोग आवश्यकता भाँपने वाले थे, स्थिति बेहतर बनाने वाले थे, परिस्थिति सुधारने वाले थे और ज़रूरत पूरी करने वाले थे।

सफलता दंभपूर्ण चतुराई, चालबाज़ी, धोखेबाज़ी भरे विज्ञापनों या दबाव डालने की रणनीति से नहीं मिलती है। कुछ समय तक तो इन नीतियों से काम चल सकता है, लेकिन उनमें दम नहीं होता है और वे ज़्यादा समय तक नहीं चल पाती हैं। लोग उन्हें समझ लेते हैं और उनका असर कम हो जाता है। ज़ोर से बोलने और जोश का नाटक करने के साथ ही आम तौर पर दबाव डालने की आदत भी देखी जाती है। यह एक और झूठी नीति है, जिससे स्थायी परिणाम नहीं मिलते। यह तकनीक लोगों को विश्वास दिलाने और जोड़े

रखने में ज़्यादा समय तक कामयाब नहीं होती। यह समय के साथ लगातार कमज़ोर होती जाती है।

लेकिन अगर सेल्समैन का जोश इस सच्चे विश्वास पर आधारित है कि उसके सामान या सेवाओं की ज़रूरत है और ये सेवाएँ तथा वस्तुएँ लोगों की आवश्यकताओं को पूरा करेंगी, तो इस क्रिस्म का जोश सफल होता है और इसे होना भी चाहिए। यह सफल अवश्य होगा, बशर्ते सामने वाले पर ज़रूरत से ज़्यादा दबाव न डाला जाए। दबाव डालने वाला सेल्समैन प्रतिरोध पैदा करता है। दूसरी ओर, सच्चा जोश विश्वास जगाता है।

अगर आप सेल्समैन हैं और आपके पास बेचने के लिए कोई चीज़ है, कोई ऐसी चीज़, जिसकी लोगों को सचमुच ज़रूरत है, जो खरीदी जाने पर सचमुच उस ज़रूरत को पूरा कर देगी, तो आपका करियर सफल बन सकता है। लेकिन आपको यकीन होना चाहिए कि आप जो करने या बनने की कोशिश कर रहे हैं, वह सही है। अगर यह सही नहीं है, तो यह ग़लत है और कोई भी ग़लत चीज़ अंत में सही नहीं होती। अगर कोई चीज़ अच्छी नहीं है, तो यह बुरी है और कोई भी बुरी चीज़ अच्छे परिणाम नहीं दे सकती। इसलिए सही चीज़ के साथ चलें- अच्छी चीज़ के साथ चलें।

जब आपके पास कोई ऐसी चीज़ होती है, जिसमें आपको सचमुच यकीन हो, तो आप अपनी कोशिशों के पीछे विश्वास की अद्भुत शक्ति रख सकते हैं। तब जोश प्रेरित होता है, विकसित होता है और काम करने लगता है। और जब किसी चीज़, प्रॉडक्ट या सेवा के लिए सचमुच ज़बर्दस्त जोश होता है, तो विश्वास दिलाना भी आसान हो जाता है। विश्वास दिलाने वाला जोश शायद दुनिया का सबसे सशक्त संप्रेषक है। यह आपको लोगों तक पहुँचने की स्थिति में लाता है, उन्हें उनकी ज़रूरत के प्रति जागरूक बनाता है और उन तक यह संदेश भी पहुँचाता है कि आप उनकी ज़रूरत को पूरा कर सकते हैं। तब आप उनकी जिंदगी के आवश्यक हिस्से बन जाते हैं- और ऐसा क्यों न हो? आपके पास वह चीज़ है, जिसकी उन्हें ज़रूरत है। आप उनकी खुशी व कल्याण के लिए अनिवार्य हैं और वे यह बात जानते हैं।

लेकिन मानव स्वभाव के बारे में विचित्र सच्चाई यह है कि लोग अपनी ज़रूरतों के बारे में हमेशा जागरूक नहीं होते हैं। इसलिए वे अक्सर उस चीज़ को खरीदने का प्रतिरोध करते हैं, जिसकी उन्हें अपने फ़ायदे के लिए सचमुच ज़रूरत होती है। ऐसे में संवाद करने (communication ) तथा राज़ी करने (persuasion ) की गहरी आवश्यकता होती है। संवाद की कला, योग्यता या विज्ञान वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा आप किसी दूसरे व्यक्ति या कई व्यक्तियों को राज़ी का लेते हैं। संवाद और राज़ी करना- ये दो बेहद अनिवार्य गुण हर इंसान में होने चाहिए, अगर वह दूसरों के जीवन पर असर डालना चाहता है, उनसे अपना प्रॉडक्ट खरीदवाना चाहता है, अपना विचार स्वीकार करवाना चाहता है, अपने यकीन पर उनसे काम करवाना चाहता है या उन्हें अपने साथ किसी लक्ष्य की ओर ले जाना चाहता है।

## सच्चे सेल्समैन कैसे बनें

यह अध्याय काफ़ी हद तक सेल्समैनशिप के बारे में है। मैं महसूस करता हूँ कि मुझे इस विषय पर लिखने का हक़ है, क्योंकि मैं कई सेल्स मीटिंग्स में भाषण दे चुका हूँ और सेलिंग व्यवसाय से करीब से जुड़ा रहा हूँ। यहाँ तक कि मैंने एक मोशन पिक्चर भी बनाई है, जिसका टाइटल था *हाऊ टु बी अ रियल सेल्समैन*।

आप सच्चे सेल्समैन कैसे बनते हैं? देखिए, यह अध्याय आपको कुछ तरीक़े बताएगा और सुझाव देगा। मैं यहाँ पर ग्यारह बिंदुओं की सेल्समैनशिप तकनीक बताना चाहता हूँ, जो आपको प्रभावी बिक्री के वे तत्व सुझाएगी, जिन्हें मैं महत्वपूर्ण मानता हूँ।

1. कोई ज़रूरत खोजो और उसे पूरा कर दो। ऐसी चीज़ बेचना काफ़ी मुश्किल है, जिसकी किसी को ज़रूरत ही न हो, इसलिए यह तसल्ली कर लें कि आप जो बेच रहे हैं, उसकी लोगों को सचमुच ज़रूरत है।
2. चूँकि आपको अपना सामान बेचने से पहले खुद का अच्छा असर छोड़ना होगा, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि पहले आप खुद को अच्छा समझें। खुद पर भरोसा करें।
3. बेचने की इच्छा रखें। इच्छित वस्तुएँ या सेवाएँ बेचने में रोमांच महसूस करें।
4. जोश से भरपूर रहें- उस किस्म का जोश, जो आपको अपने काम और लोगों के बारे में रोमांचित बनाए रखे।
5. जोश का इतना ज़्यादा प्रदर्शन भी न करें कि सामने वाला दबाव महसूस करने लगे। इस स्थिति में वह आपका प्रतिरोध करने लगेगा और आपकी बिक्री नहीं हो पाएगी।
6. सशक्त प्रेरणा विकसित करें, जो कभी कम न होने वाले गहरे आंतरिक जोश से मिलती है।
7. आधे दिमाग़ वाले न बनें। आधे-अधूरे नहीं, बल्कि पूरे-पूरे बनें। काम में अपना पूरा मस्तिष्क, अपना पूरा व्यक्तित्व झोंक दें। इससे वह प्रभाव पड़ेगा, जिससे परिणाम हासिल होते हैं- सच्चे परिणाम।
8. एकाग्रता रखें- सोचें- एकाग्रता रखें- सोचें। अपने मस्तिष्क से काम करवाते रहें और उसे बेचने पर ही केंद्रित रखें। सोचने से विचार आते हैं और विचारों से सामान बिकता है।
9. संवाद करना सीखें। लोगों के साथ तालमेल बैठाएँ। लोगों को जानें और उन्हें पसंद करें। बदले में वे भी आपको पसंद करेंगे और आपका सामान खरीद लेंगे।
10. अपनी योजना के बारे में ईश्वर से मार्गदर्शन माँगें। फिर अपने काम की योजना बनाएँ और योजना के हिसाब से काम करें।
11. यक़ीन करें कि सेल्समैन बनना अमेरिकी अर्थव्यवस्था का सबसे बड़ा, सबसे महत्वपूर्ण काम है। यक़ीन करें कि आप पूँजीवाद और स्वतंत्रता के ट्रस्टी हैं। सेल्समैन होने पर गर्व अनुभव करें।

## जोश राज़ी करता है और राज़ी करने से सामान बिकता है

बचपन से ही मैं सेल्समैनशिप से मंत्रमुग्ध हूँ। मैं हमेशा से ऐसा बेचना चाहता था, जिससे लोगों को फ़ायदा हो। स्कूल के बाद ख़ाली समय में मैं एक कैंडी स्टोर में क्लर्क का काम करता था और कैंडी बेचता था- खुद कुछ खाने के बाद। मैंने किराने की एक दुकान में भी काम किया और ऑर्डर पूरे करने के साथ-साथ बहुत से सामन बेचे। मैंने सुबह-सुबह सिनसिनाटी एनक्वायरर अख़बार भी बेचा। नए ग्राहकों को खोजने के लिए मैं देर रात तक काम करता था। इस तरह मैंने ग्राहकों की संख्या काफ़ी बढ़ा ली।

लड़कपन के मेरे सेलिंग करियर में मेरे प्रिय मित्र एमिल गीगर के यहाँ पुरुषों के कपड़े बेचना शामिल था। बरसों पहले वे बेलेफ़ोन्टेन, ओहियो में पुरुषों की पोशाक की बेहतरीन दुकान चलाते थे। एमिल का संप्रेषण कौशल बहुत ही असरदार था और वे लोगों को राज़ी करने की कला में माहिर थे। वे अच्छी गुणवत्ता का सामान ही बेचते थे। दरअसल वे अपनी वस्तुओं से प्रेम करते थे। वे उन्हें सबसे अच्छा मानते थे। उनसे बेहतर कुछ नहीं था।

वे धैर्यवान थे और हमेशा ग्राहक को वही देना चाहते थे, जो उसके लिए सबसे अच्छा हो। वे किसी ग्राहक को अपने स्टोर से ऐसा सूट नहीं बेचना चाहते थे, जो उसके लिए सही न हो। इसके बजाय वे ग्राहक को किसी दूसरी दुकान देखने को कहते थे। मैं व्यक्तिगत अनुभव से जानता हूँ कि जब उन्हें ईमानदारी से महसूस होता था कि ग्राहक की ज़रूरत का सामान उनके यहाँ नहीं है, तो वे अपने प्रतिस्पर्धी दुकानदार को भी फ़ोन करते थे, ताकि वह उस ग्राहक को सही सामान दे सके। लोग उनके पास हमेशा लौटकर आते थे, क्योंकि वे उन पर भरोसा करते थे। एमिल जानते थे कि बेचा कैसे जाता है और शायद उससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि लगातार कैसे बेचा जाता है। ईमानदारी और अखंडता इस अविस्मरणीय व्यक्ति के गुण थे, जो मेरी स्मृति में सबसे महान सेल्समैनों में से एक थे।

एमिल काफ़ी हद तक न्यूयॉर्क सिटी के मशहूर वस्त्र-विक्रेता एमॉस सुल्का की तरह थे। सुल्का भी मेरे मित्र थे। सुल्का ने मुझे बताया कि हर्स्ट अख़बार समूह के प्रकाशक स्वर्गीय विलियम रैंडॉल्फ़ हर्स्ट एक बार उनकी दुकान पर कॉलर की नई सप्लाई लेने आए। सुल्का को लगा कि मि. हर्स्ट जो कॉलर पहने थे, उसकी स्टाइल उनके लिए उपयुक्त नहीं थी और अच्छी स्टाइल भी नहीं थी। उन्होंने आकर्षक अंदाज़ में दूसरे क्रिस्म की कॉलर की सलाह दी। हर्स्ट ने तुनककर कहा, “मैं जानता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ। आप मुझे वह कॉलर बेचना चाहते हैं या नहीं?”

सुल्का ज़रा भी विचलित नहीं हुए। वे खुशमिज़ाज और विनम्र, लेकिन दृढ़ भी थे। लेकिन वे संप्रेषण की कला में माहिर थे। उन्होंने तुनकमिज़ाज प्रकाशक से कहा, “मि. हर्स्ट, आप दुनिया में अख़बार के सबसे बड़े विक्रेता हैं। आप जानते हैं कि लोगों को किस चीज़ की ज़रूरत है और आप उन्हें उनकी ज़रूरत की चीज़ बेचते हैं। मैं सुल्का दुनिया का सबसे बड़ा हेबरडैशर हूँ। मैं जानता हूँ कि कपड़ों के मामले में लोगों को किस चीज़ की

ज़रूरत है। मैं इस क्षेत्र का सबसे बड़ा विशेषज्ञ हूँ कि किसी व्यक्ति के हिसाब से सबसे उपयुक्त सामान कैसे दिया जाए- खास तौर से मशहूर लोगों को।”

दोनों दृढ़ व्यक्तियों और महान सेल्समैनो की नज़रें मिलीं। सुल्का की नज़रें अंत तक टिकी रहीं, “मैं मि. हर्स्ट को सुल्का की सबसे अच्छी स्टाइल देना चाहता हूँ और यह यकीनन सबसे अच्छी है।”

हर्स्ट मुस्करा दिए- “ठीक है, अभिमानी आदमी! मुझे वही कॉलर दे दो, जो तुम्हारे हिसाब से सही है।”

सुल्का को अपनी वस्तुओं पर भरोसा था। वे जानते थे कि क्या सही था। वे समझौता नहीं कर सकते थे। और वे विश्वप्रसिद्ध ग्राहक से डरते भी नहीं थे। वे चापलूस नहीं थे। उन्होंने दृढ़ मानसिकता और इच्छाशक्ति के साथ संवाद किया। उनके जोश, ईमानदारी और अपने क्षेत्र में निर्विवाद श्रेष्ठता ने उन्हें असाधारण सेल्समैन बना दिया।

अब एमिल गीगर की ओर लौटते हैं। उन्होंने मुझसे एक दिन कहा, “नॉर्मन, आप हमेशा सेल्समैन रहेंगे, लेकिन आप वस्तुएँ नहीं, बल्कि विचारों का तंत्र बेचेंगे। आप लोगों को ईसाई धर्म बेचेंगे, क्योंकि मुझे पता है कि आप पादरी बनने वाले हैं। इसलिए मैं आपको कुछ सलाह देना चाहता हूँ। लोगों को ऐसा धर्म दें, जो काम करे, जो उन लोगों की मदद करे, जिन्हें मदद की ज़रूरत है। और खुद भी उसमें यकीन करें। ईमानदार रहें। फिर इसके बारे में जोशीले बनें। राज़ी करने की कोशिश करें। संवाद में निपुण बन जाएँगे, तो वे इसे खरीद लेंगे।”

एमिल यहूदी थे, लेकिन बाद के वर्षों में वे कभी-कभार न्यूयॉर्क के मेरे चर्च में आते थे और प्यार से मेरी पीठ थपथपाते थे। वे कहते थे, “उन्हें असल चीज़ दो, क्योंकि उन्हें उसी की ज़रूरत है। जोशीले बनो, संवाद करो, राज़ी करो- इससे वे खरीद लेंगे।” और, ज़ाहिर है, एमिल की बात सही थी, क्योंकि विचार शैली के रूप में ईसाई धर्म के उपदेश और सिद्धांत सेल्समैनशिप का ही एक रूप हैं। इन तरकीबों से संदेश स्वीकार करने के लिए लोगों को प्रेरित किया जाता है और विश्वास दिलाया जाता है, ताकि वे राज़ी हो जाएँ।

## मैंने एल्युमिनियम के बर्तन बेचे

मैंने बरसों पहले बेचने के एक अनुभव से सीखा कि जोश और विश्वास दिलाने से संवाद सफल होता है और रचनात्मक परिणाम मिलते हैं। उन दिनों हर विद्यार्थी गर्मी की छुट्टियों में काम करता था। एक साल मैं एल्युमिनियम के बर्तनों का सेल्समैन बन गया। मुझे घर-घर जाकर उनका प्रचार करना था और उनके फ़ायदे दिखाने के लिए कभी-कभार मंच पर कुकिंग का प्रदर्शन करना था। मुझे की बात यह थी कि हमें किसी लोकप्रिय गृहिणी को विश्वास दिलाना था, जिसकी कुकिंग मशहूर हो। इसके लिए उस इलाक़े की कई महिलाओं

को लंच पर बुलाया जाता था और उस वक़्त सेल्स टॉक देकर उन्हें एल्युमीनियम के बर्तनों के फ़ायदे समझाए जाते थे।

मैं ओहियो-इंडियाना कुकिंग का प्रबल समर्थक था, जो फ़्राइड चिकन, मसले आलू और तरी के लिए मशहूर थी। इसलिए स्वाभाविक रूप से मैं जोश और विश्वास से भरपूर था। ज़ायक़ेदार भोजन के बारे में बात करते समय मैं अभिभूत हो जाता था! मेरा जोश उन महिलाओं पर इतना हावी हो जाता था कि मेरी ऑर्डर बुक लबालब भर जाती थी।

लेकिन घर-घर जाकर बेचना! यक़ीन मानें, इसमें अतिरिक्त साहस, लगन और अति-जोशीले नज़रिए की ज़रूरत होती है। उस वक़्त मैं ग्रीनविले, ओहियो में रहता था। मैं इतना संकोची और घबराया हुआ था कि मैंने राज्य के ठीक बाहर यूनियन सिटी, इंडियाना में "काम" करने का फ़ैसला किया। पहले दिन मैंने एक संभावनापूर्ण दिखने वाली सड़क से अपना अभियान बड़ी झिझक के साथ शुरू किया। इससे पहले मैं कई सड़कों के बारे में लचर बहाने बना चुका था।

पहला मकान थोड़ा खस्ताहाल दिख रहा था। मैंने कहा, "ये लोग इतने प्रगतिशील नहीं हैं कि एल्युमिनियम के बर्तन ख़रीदें।" यह बहाना बनाकर मैं उस मकान से आगे निकल गया। अगला मकान साफ़-सुथरा दिख रहा था। मैंने तर्क दिया, "ये लोग प्रगतिशील नज़र आते हैं, इसलिए इनके पास शायद पहले से ही एल्युमिनियम के बर्तन होंगे।" लेकिन, अब तक मैं अपने डर और उसके द्वारा बनाए जा रहे बहानों के बारे में जागरूक हो चुका था। इसलिए ख़ुद को अनुशासित करके मैं सीढ़ियाँ चढ़ने लगा और अपनी सेल्स टॉक की रिहर्सल की, जो मुझे सामान की किट के साथ मिली थी। मन ही मन यह प्रार्थना करते हुए कि घर पर कोई न हो, मैंने झिझकते हुए घंटी बजाई। दरवाज़ा खुल गया और मेरी घबराहट भरी नज़र के सामने सबसे मोटी औरत प्रकट हुई (मुझे तो वह उस वक़्त ऐसी ही लग रही थी)। उसने गुस्से से मुझे घूरा और तेज़ आवाज़ में पूछा, "तुम्हें क्या चाहिए?"

सहमकर मैंने बड़ी धीमी आवाज़ में पूछा, "आपको एल्युमिनियम के बर्तन तो नहीं चाहिए?"

"बिलकुल नहीं," उसने तपाक से कहा और दरवाज़ा धड़ाम से बंद कर दिया।

निराश होकर मैं सीढ़ियाँ उतरा और एल्युमिनियम के बर्तन वापस घर ले आया। लेकिन मुझे हारना पसंद नहीं था, इसलिए मैं अपने मित्र हैरी से मिलने गया। मैंने उससे पूछा, "क्या तुमने कभी एल्युमिनियम के बर्तन बेचे हैं?" जब उसने नहीं में जवाब दिया, तो मैं चिल्लाया, "क्या? तुमने कभी एल्युमिनियम के बर्तन नहीं बेचे? लेकिन क्यों, यह तो दुनिया का सबसे महान बिज़नेस है।" मेरे जोश से उसके पैरों तले की ज़मीन खिसक गई और जल्दी ही मैंने उसे बिज़नेस का आधा हिस्सा बेचकर पार्टनर बना लिया। मैंने उसे सेल्स टॉक पढ़ने और याद करने को कहा। फिर हमने तय किया कि हम अगली सुबह जल्दी ही यूनियन सिटी में सामान बेचने जाएँगे।

अगले दिन हम स्ट्रीटकार से उतरे और पिछली दोपहर की मेरी ज़बर्दस्त असफलता वाली जगह पर पहुँच गए। हैरी ने पूछा, “क्या हम इस सड़क पर बेचेंगे?”

“नहीं”, मैंने जवाब दिया, “हम इसे छोड़ देते हैं। मैंने कल इस पर काम कर लिया था।”

अगली सड़क पर पहुँचते वक़्त मुझे जोश और विश्वास का एक अजीब नया एहसास हुआ, जो यकीनन दोस्त की उपस्थिति से प्रेरित हुआ था। “तुम इस तरफ़ जाओ। मैं इस तरफ़ जाता हूँ”, मैंने उसे दिशा बताई, “और सुनो- नहीं का जवाब सुनकर हार मत मानना। जोशीले बनना- राज़ी करना। उस महिला को इस सामान की ज़रूरत है, इसलिए उसे इस बात का एहसास दिला देना।”

मैं दरवाज़े तक चलकर गया और मेरे मन में सेल्समैनशिप का जोश हिलोरे मार रहा था। मैं एक महिला को वह चीज़ ख़रीदने के लिए राज़ी करने जा रहा था, जिसकी उसे ज़रूरत थी और जो उसे स्थायी संतुष्टि देगी। यह सकारात्मक रूप से रोमांचक था। जैसे ही मैंने घंटी बजाई, हैरी ने हाथ हिलाया और चिल्लाकर बोला, “सामान बेचे बिना मत लौटना।”

दरवाज़ा खुला और एक नाटी-सी महिला प्रकट हुई (कम से कम मेरी विश्वासपूर्ण निगाह के सामने तो वह नाटी ही दिख रही थी)। जल्दी ही मैं उसके किचन में था, सचमुच उसके बर्तन सुखा रहा था और अपने एल्युमिनियम के बर्तनों का गुणगान कर रहा था। मैं उनकी तारीफ़ के पुल बाँध रहा था। “ओह, तुम बड़े जोशीले युवक हो। तुम खाना पकाने के बर्तनों के बारे में इतने जानकार कैसे हो सकते हो?” यह सुनकर मैंने खाना पकाने के बारे में वैज्ञानिक जानकारी का पिटारा खोल दिया, जिससे उस महिला का मुँह हैरानी के मारे खुला रह गया। उसने ऑर्डर साइन कर दिया और मुझे दरवाज़े तक धन्यवाद देती रही।

वह महिला ज़िंदगी भर मेरी मित्र रही। बरसों बाद जब उसने मुझे प्रवचन देते सुना, तो वह मेरे पास आकर बोली, “आप बाइबल भी उतने ही जोश और विश्वास से बेचते हैं, जितने जोश से आपने मुझे एल्युमिनियम के बर्तन बेचे थे”, और उसने आगे कहा, “मैं अब भी उनका इस्तेमाल करती हूँ। वे मेरे लिए उतने ही ज़रूरी हैं, जितने आपने बताए थे।”

“हाँ”, मैंने जवाब दिया, “और यह बाइबल भी उतनी ही ज़रूरी है, जिसकी मैं अब वकालत कर रहा हूँ।”

“ओह, इसे तो मैंने बहुत पहले ख़रीद लिया था”, उसने मुस्कराकर कहा।

जोश से और विश्वास दिलाकर राज़ी करना- असाधारण फ़ॉर्मूला- मिलकर संवाद को सफल बना देते हैं।

## जोश और बेहतर ज़िंदगी

हर इंसान अपने और अपने प्रियजनों के जीवन को बेहतर तथा ज़्यादा सफल बनाने के लिए जोशीले संवाद का इस्तेमाल करके लोगों को राज़ी कर सकता है। मेरी माँ को गुज़रे पच्चीस साल से ज़्यादा वक़्त हो चुका है। बहरहाल, मैं जानता हूँ कि आज मैं जो भी रचनात्मक काम करता हूँ, उसकी जड़ें बचपन में माँ के जोशीले विश्वास दिलाने में जमी हैं। यही बात हर अच्छे और सजग माता-पिता के बच्चों के बारे में कही जा सकती है।

दरअसल, मेरी माँ एक सेल्सवुमैन थीं और उनके पास बताने के लिए कुछ था। वे लोगों और उनकी संभावित योग्यताओं को लेकर रोमांचित हो जाती थीं। वे हमेशा युवाओं को यह संभावना बेचती रहती थीं कि वे क्या बन सकते हैं। वे लोगों के दिमाग़ में आग पैदा करने की कला में काफ़ी माहिर थीं, जिस कारण वे आगे बढ़ने लगते थे। और ज़ाहिर है, उनके बच्चों पर भी उनके इस ऊर्जावान मनोभाव का गहरा असर पड़ा। हमारे घर पर भी डिनर हमेशा रोमांचक अनुभव होता था। मम्मी न सिर्फ़ हमारे क्रस्बे, बल्कि पूरी दुनिया की तमाम अद्भुत चीज़ों के बारे में बातचीत करती थीं।

वे एक बड़े संप्रदाय की महिलाओं की मिशनरी गतिविधियों की प्रभारी थीं और दुनिया भर के मिशनरीज़ उन्हें पत्र लिखते थे। उन्हें कई देशों की घटनाओं और गतिविधियों की ताज़ा जानकारी रहती थी। और वे दुनिया भर में घूमती भी थीं। उनकी रोमांचक यात्राएँ उन्हें चीन के डाकुओं से भरे इलाक़े और युद्ध से तबाह क्षेत्रों में भी ले गईं। वे डिनर टेबल पर ये सारी घटनाएँ सुनाती थीं और अपने तीनों बेटों को प्रेरित करती थीं कि वे कुछ बनें और दुनिया में अपना सार्थक योगदान दें। वे किसी को कोई भी विचार बेच सकती थीं, क्योंकि उनके विचार अच्छे होते थे और वे उनमें जोश की प्रेरक शक्ति भर देती थीं।

माता-पिता सेल्सपीपुल होते हैं। उनका काम है अपने बच्चों को ऊर्जावान, रचनात्मक जीवन बेचना। अगर वे ऐसा नहीं करते हैं, तो कोई लंबे बालों वाला, दुखी मिसफ़िट व्यक्ति उनके बच्चों को यह बहुत बड़ा झूठ बेच सकता है: कि अमेरिका और ज़िंदगी बेकार हैं और फिर वह उन्हें नशे या अंधी गली वाले असफलता के किसी दूसरे रास्ते पर ले जा सकता है।

ग्रेट ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री रैमसे मैकडॉनल्ड की पत्नी ने अपनी मृत्युशैया पर अपने पति से कहा था, “तुम चाहे जो करो, हमारे बच्चों के जीवन में रोमांस और जोश ज़रूर भरना। इन गुणों के साथ उनकी ज़िंदगी सुंदर गुज़रेगी।”

जोश से राज़ी करने से असली खुशी मिलती है। इसमें इतनी शक्ति होती है कि यह सामान्य ज़िंदगी में रोमांस तो नहीं, लेकिन रोमांचक दिलचस्पी और सार्थकता भर सकता है। हम ऐसे युग में रह रहे हैं, जिसमें ज़्यादातर लोगों को शिक्षा और अवसरों का वरदान मिला है, सदियों के त्याग व मेहनत से उत्पन्न दौलत और संस्कृति विरासत में मिली है, लेकिन इसके बावजूद हममें से कई लोग इस नतीजे पर पहुँचते हैं कि ज़िंदगी अर्थहीन है और इसका कोई महत्व नहीं है। जहाँ तक जोश का सवाल है, सिर्फ़ यह शब्द सुनने भर से ही उनके चेहरों पर हैरानी नज़र आती है। हमें स्वीकार करना होगा कि जोश की वकालत करने के लिए यह सबसे उचित समय नहीं है। या शायद ऐसे हालात की वजह से यही

सबसे उचित समय है। चाहे जो हो, जोश हमारे युग की सबसे लोकप्रिय भावना नहीं है। दरअसल, जोश को कुछ हलकों में बचकाना, शायद मूर्खतापूर्ण भी माना जा सकता है।

दमदार लेखनी के धनी जेम्स डिलेट फ्रीमैन कहते हैं, “हम तर्क के खिलाफ़ बगावत के युग में रह रहे हैं। सौंदर्य के खिलाफ़ बगावत। खुशी के खिलाफ़ बगावत। चित्रकार पेंट के डिब्बों से कैनवास पर पेंट की बूँदें टपकाकर पेंटिंग बनाते हैं। मूर्तिकार कबाड़ से लाए लोहे और कंक्रीट के टुकड़ों को एक साथ वेल्ड कर देते हैं। संगीतकार सिम्फ़नी के लिए इलेक्ट्रिक हॉर्न और टिन के डिब्बे बजाते हैं। कवि बेसुरे अंदाज़ में बचकानी जटिलताएँ सुनाते हैं। दार्शनिक तर्क द्वारा यह साबित करते हैं कि तर्क से कुछ साबित नहीं हो सकता।”

वे आगे भी इसी तरह की बात कहते हैं, लेकिन उतनी नम्रता से नहीं, जितनी किसी दार्शनिक से उम्मीद की जाती है, “लोग कहते हैं, ज़िंदगी सड़ी हुई है। खास तौर पर बौद्धिक लोग यह बात कहते हैं। दुनियादार लोग। शिक्षित लोग। पाठकों से ज़्यादा वे लोग, जो पुस्तकें लिखते हैं- चित्रकार, वैज्ञानिक, शिक्षक और विद्वान सभी कहते हैं कि उनके लिए ज़िंदगी सड़ी हुई है।” बताएँ, क्या यह प्रेरक नहीं है? कुल मिलाकर हम ऐसे समय और युग में आ चुके हैं, जहाँ बुद्धिजीवी दिखने के लिए आपको जोश को नज़रअंदाज़ करना होगा और सड़ी हुई ज़िंदगी से संतुष्ट रहना होगा।

## जोश दिखाने का साहस करें

हाल ही में मैं सार्वजनिक लंच में मशहूर महिला जज मैरी कोहलर के पास बैठा था। उन्होंने न्यूयॉर्क सिटी की झुग्गी बस्ती में गरीबों, खासकर बच्चों के लिए उल्लेखनीय काम किया है। हालाँकि उनके बाल सफ़ेद हो चुके हैं, लेकिन मन से वे हमेशा युवा दिखती हैं। उनके चेहरे पर आकर्षक चमक है। वे जोश और उमंग से खुलकर हँसती हैं। वे सम्मानित बुद्धिजीवी भी हैं। खुशनुमा अंदाज़ में उन्होंने पूछा कि मैं कौन सा नया काम कर रहा हूँ। मैंने कहा, “पुस्तक लिख रहा हूँ।”

“ओह, कितनी दिलचस्प बात है! और उसका शीर्षक क्या है?”

“जोश से ही सारा फ़र्क़ पड़ता है।”

“ऐसा!” उन्होंने हैरानी से कहा। “ओह, मैं सोचती हूँ कि आप कमाल के आदमी हैं! मैं आपके साहस और हिम्मत की दाद देती हूँ, जो आप इस युग में जोश पर पुस्तक लिख रहे हैं।”

देखिए, मुझे यह जानकर हैरानी हुई कि जोश पर लिखने के लिए साहस और हिम्मत की ज़रूरत थी। फिर मैं इस नतीजे पर पहुँचा कि यह तथाकथित अमेरिकी बौद्धिक विचारधारा या मुख्य धारा के विपरीत है। लेकिन मैं यह पुस्तक बुद्धिजीवियों के लिए नहीं

लिख रहा हूँ। मैं तो अमेरिकी जनता के लिए लिख रहा हूँ, जिसका सहज विश्वास है कि जिंदगी अच्छी हो सकती है।

## जोश यानी प्रेम

और जिंदगी में जोश कैसे मिले? दरअसल, इसका उपाय बड़ा ही आसान है: लोगों से प्रेम करने की योग्यता विकसित करें। लोगों से प्रेम करें; उस आसमान से प्रेम करें, जिसके नीचे आप रहते हैं; सौंदर्य से प्रेम करें; ईश्वर से प्रेम करें। जो प्रेम करता है, वह जोशीला बन जाता है। वह जिंदगी की चमक और खुशी से भर जाता है। और फिर वह जिंदगी को अर्थपूर्ण बना देता है। अगर आप जोशीले नहीं हैं, तो लोगों से प्रेम करने की आदत डालें। जैसा फ्रेड ने किया था।

यह वाक्या डेट्रॉइट में जाड़े की एक ठंडी रात को हुआ। साढ़े नौ बजे मैंने एक होटल में कमरा लिया। मैंने डिनर नहीं लिया था, इसलिए मैंने बैरे से पूछा, “क्या इस होटल में कोई रेस्तराँ है, जहाँ इस वक़्त सैंडविच और कॉफ़ी मिल सके?”

“रूम सर्विस में ऑर्डर दे दें”, उसने मुझे मीनू थमाते हुए सुझाव दिया।

देखिए, मैं थोड़ा मितव्ययी हूँ। जब मैंने देखा कि मीनू का सबसे सस्ता सैंडविच ढाई डॉलर का है और कॉफ़ी पैंतीस सेंट की, तो मैंने पूछा, “क्या आस-पास कोई लंच काउंटर है?”

“हाँ, सड़क पर थोड़ी दूर फ़ेड्स नामक रेस्तराँ है”, उसने कहा। “यह बाहर से तो ज़्यादा अच्छा नज़र नहीं आता, लेकिन वहाँ का खाना बहुत अच्छा है।”

मैं कुछ दूर पैदल चलकर फ़ेड्स में पहुँच गया। बैरे ने सही कहा था। यह बाहर से ज़्यादा अच्छा नहीं दिख रहा था, भीतर से भी नहीं। काउंटर पर कुछ खस्ताहाल बूढ़े बैठे थे (और जब मैं बैठा, तो एक और बढ़ गया!)। काउंटर के पीछे एक विशालकाय व्यक्ति बैठा था, जिसने आस्तीनें ऊपर चढ़ा रखी थीं, जिससे उसकी बाँहों के बाल नज़र आ रहे थे। उसने एक बड़ी एप्रन बाँध रखी थी। वहाँ कोई तामझाम नहीं था, लेकिन मुझे वह जगह फ़ौरन पसंद आ गई।

काउंटर पर अपना बड़ा हाथ रखकर एप्रन वाले आदमी ने मुझसे पूछा, “तो भाई, आपको क्या चाहिए?”

“क्या आप ही फ़ेड हैं?”

“हाँ।”

“होटल वालों ने मुझे बताया था कि आपके हैमबर्गर अच्छे होते हैं।”

“देखो भाई, दावे से कह सकता हूँ कि तुमने आज तक ऐसे हैमबर्गर नहीं खाए होंगे।”

“तो ठीक है, मैं एक चखकर देख लेता हूँ।”

काउंटर के पास एक बूढ़ा बैठा था, जो बड़ा दुखी दिख रहा था। उसकी उँगलियाँ काँप रही थीं। मैं यह तो नहीं जानता कि उसे कमज़ोरी थी या कोई बीमारी थी, लेकिन हैमबर्गर मेरे सामने रखने के बाद फ्रेड उसके पास गया और उसने अपना हाथ उसके हाथ पर रख दिया। उसने कहा, “कोई बात नहीं, बिल। सब ठीक हो जाएगा। मैं तुम्हारे लिए गर्म सूप ला देता हूँ, जो तुम्हें बहुत पसंद है। यह कैसा रहेगा?” बिल ने कृतज्ञता से सिर हिला दिया।

एक-दो मिनट बाद एक और बूढ़ा आदमी उठकर पैसे देने लगा। फ्रेड ने उससे कहा, “मि. ब्राउन, एवेन्यू पर कारों से सावधान रहना। वे रात को बहुत तेज़ी से आती हैं। और हाँ, चाँदनी में नदी को ज़रूर देखना। आज की रात बहुत अच्छी दिख रही है।”

मैंने फ्रेड को प्रशंसा भरी नज़रों से देखा- उसका प्रेम बड़ा दिली प्रेम था और बहुत परवाह करने वाला था। वह बढ़िया सेल्समैन भी था। उसने मुझसे कहा, “आपको यह बेहतरीन पाई खाए बिना यहाँ से नहीं जाना चाहिए। ज़रा इसकी तरफ़ देखें। कितना सुंदर दिख रहा है? मेरी ने इसे यहीं बनाया है।”

“यह सचमुच सुंदर है, लेकिन मेरे पास वह चीज़ है, जिसे लोग इच्छाशक्ति कहते हैं।”

“यही तो आप जैसे लोगों के साथ दिक्कत है। अगर सब ऐसे ही हो जहाँ, तो हमारा बिज़नेस कैसे चलेगा?” उसने मज़ाकिया अंदाज़ में कहा और उसके चेहरे पर चौड़ी मुस्कान थी।

पैसे देते वक़्त मैं खुद को यह कहने से रोक नहीं पाया, “दोस्त, उन बूढ़े लोगों से बात करने का अंदाज़ मुझे बड़ा पसंद आया। आपने उन्हें महसूस करा दिया कि ज़िंदगी ख़ूबसूरत है।”

उसने कहा, “क्यों नहीं? मैं खुद ज़िंदगी से प्रेम करता हूँ। वे लोग काफ़ी दुखी हैं और हमारी जगह उनके लिए घर जैसी है। वैसे भी वे मुझे पसंद हैं।”

जब मैं उस रात अपने होटल लौटा, तो मेरी चाल में एक नई लचक थी। मैं ख़ुश महसूस कर रहा था- क्योंकि एक खस्ताहाल जगह पर मुझे एक अद्भुत चीज़ दिख गई थी- उस व्यक्ति की आत्मा, जो ज़िंदगी से प्रेम करता था। वह जोश के ज़रिए राज़ी करने की कला में माहिर था और लोगों को यह एहसास दिलाता था कि ज़िंदगी शानदार है।

ज़िंदगी की गड़बड़ चीज़ें गिनाकर उसके महत्व को कम न आँकें। बेशक कुछ चीज़ें गड़बड़ हैं और उनके बारे में कुछ किया जाना चाहिए। लेकिन मानसिक रूप से ज़िंदगी की अच्छी चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करें। ज़िंदगी बहुत अच्छी है, मुझे लगता है कि न होने से तो बहुत अच्छी है। इस अद्भुत दुनिया में ज़िंदगी वैसे भी ज़्यादा लंबी नहीं होती है। यह आज यहाँ होती है और कल कहीं और। तो जब तक आप ऐसा कर सकते हैं, इससे प्रेम करें और जोश से भरपूर रहें।

## उसे साइकोस्केलेरोसिस (हड्डियों के सख्त होने की बीमारी) थी!!

एक दिन मैं दो लोगों के साथ न्यूयॉर्क सिटी की टैक्सी में बैठा और मुझे एक बहुत ज्ञानवर्धक अनुभव हुआ। जैसे ही हम टैक्सी में बैठे, हमने खुशी से ड्राइवर का अभिवादन किया और मौसम पर टिप्पणी की (जो हमारे हिसाब से अच्छा था)। हमने उससे पूछा कि वह कैसा महसूस कर रहा है और उसका काम-धंधा कैसा चल रहा है। हर सवाल का जवाब उसने उदासी से सिर हिलाकर और बुदबुदाकर दिया। मैंने ध्यान दिया कि इस युवा दिखने वाले आदमी के चेहरे पर उदासी थी। स्पष्ट रूप से वह उदास और निराशावादी मानसिकता का था।

बातचीत में मेरे दोनों साथी मुझे बार-बार “डॉक्टर” कह रहे थे। इससे ड्राइवर की दिलचस्पी जाग गई। वह मुड़कर मुझे बार-बार देखने लगा। वह इस नतीजे पर पहुँचा कि उसकी टैक्सी में एक डॉक्टर बैठा है और उसे मुफ्त में डॉक्टरी सलाह मिल सकती है। हमारी बातचीत के बीच जब खामोशी छा गई, तो उसने कहा, “डॉक्टर, क्या आप मुझे थोड़ी सलाह दे सकते हैं।”

“तुम्हें कैसी सलाह चाहिए?” मैंने पूछा।

“देखिए”, उसने कहा, “मेरी पीठ में दर्द है और मेरे बाजू में भी दर्द रहता है। मैं अच्छी तरह नहीं सो पाता हूँ। मैं थका-थका रहता हूँ और मुझे अच्छा महसूस नहीं होता। आपको क्या लगता है, मेरे साथ क्या गड़बड़ है? क्या आप मुझे बेहतर महसूस कराने वाली कोई चीज़ दे सकते हैं?”

मैंने डॉक्टर की भूमिका में आते हुए कहा, “दोस्त, मैं तुम्हें बता दूँ कि मैं टैक्सी में दवा की सलाह या पर्चे नहीं देता हूँ, लेकिन तुमने पूछ ही लिया है, इसलिए मैं तुम्हें अपनी सबसे अच्छी सलाह खुशी-खुशी दिए देता हूँ। हालाँकि मैं बिना गहरी जाँच किए बीमारी का अनुमान लगाना पसंद नहीं करता, लेकिन तुममें साइकोस्केलेरोसिस के लक्षण नज़र आते हैं।”

यह सुनते ही उसकी टैक्सी फुटपाथ पर चढ़ते-चढ़ते बची। उसे शायद यह असाधारण रूप से गंभीर बीमारी लगी होगी। उसने घबराते हुए पूछा, “यह साइकोस्केलेरोसिस (psychosclerosis) क्या बला है?”

मुझे भी ज़्यादा पता नहीं था, लेकिन मैंने आगे कहा, “तुमने आर्टीरियोस्केलेरोसिस (arteriosclerosis) के बारे में तो सुना होगा, है ना?”

उसने शंका भरे स्वर में कहा, “शायद सुना है। वैसे यह क्या होती है?”

“आर्टीरियोस्केलेरोसिस में धमनियाँ सख्त हो जाती हैं। किसी भी तरह के स्केलेरोसिस का मतलब सख्त होना है- धमनियाँ या ऊतकों का। ऐसा लगता है कि तुम्हें साइकोस्केलेरोसिस हो गया है, यानी तुम्हारे विचार और नज़रिए सख्त हो गए हैं। तुम्हारी

आत्मा लचीली नहीं रही, बल्कि सख्त हो चुकी है। यह एक भयंकर बीमारी है और इस बारे में कोई शक नहीं कि इसी की वजह से तुम्हें दर्द होता है। तुम्हारी उम्र कितनी है?" उसने बताया कि वह पैंतीस साल का है। मैंने कहा, "किसी को भी पैंतीस साल की उम्र में इस तरह का दर्द नहीं होना चाहिए। निश्चित रूप से तुम्हारा दर्द साइकोस्केलेरोसिस का ही नतीजा है।"

साइकोस्केलेरोसिस-मैंने यह शब्द खुद ईजाद किया था- बहुत सारे लोगों की स्थिति का अच्छा वर्णन है, जिन्होंने ज़िंदगी में अपनी दिलचस्पी गँवा दी है और जिनकी सोच सख्त हो चुकी है। मानसिकता संबंधी इस बीमारी के सबसे बड़े उपचारों में से एक है जोश।

जब बच्चा पैदा होता है, तो सर्वशक्तिमान ईश्वर उसमें जोश भर देता है। बाल्यावस्था से बचपन में क़दम रखते समय वह रोमांच से भरा होता है। वह जीवन के विस्मय और भव्यता से आश्चर्यचकित रह जाता है। उसे हर चीज़ नई-नवेली और आकर्षक लगती है। लेकिन जब वह बड़ा होता है, तो आधुनिक और आलोचक बनने पर उसका दृष्टिकोण सख्त हो जाता है और वह मानव स्वभाव के एक बहुत अच्छे तत्व-जोश को गँवा देता है। हक्सले ने कहा था कि जीनियस का रहस्य बचपन की भावना को परिपक्वता तक कायम रखना है। यानी कि ईश्वर द्वारा दिए नैसर्गिक जोश को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। एक डॉक्टर ने मुझे बताया था, "मैंने दरअसल लोगों को जोश की कमी के कारण मरते देखा है। ज़ाहिर है, मैं उनके डेथ सर्टिफ़िकेट में यह बात नहीं लिख सकता, लेकिन सच तो यह है कि जोश के बिना इंसान की ज़िंदा रहने की इच्छाशक्ति ख़त्म हो सकती है।"

बहुत सारे लोग बेचने में, मैनेजमेंट में, दरअसल किसी भी तरह की लीडरशिप में इसलिए असफल हो जाते हैं, क्योंकि वे साइकोस्केलेरोसिस यानी सख्त विचारों के शिकार हो जाते हैं। नए तरीक़े, प्रगतिशील विचार, बदलते समय और स्थितियों के अनुरूप ढलने की योग्यता, पुराने सख्त नज़रियों को नहीं भेद पाती है।

ज़ाहिर है, मैंने टैक्सी ड्राइवर को बाद में यह बता दिया कि मैं मेडिकल डॉक्टर नहीं, बल्कि मानसिक अवस्था और आत्मा की स्थिति का डॉक्टर हूँ। लेकिन मैंने उसे आश्चस्त किया कि बहुत से मेडिकल डॉक्टर भी यह मानते हैं कि मस्तिष्क, आत्मा और शरीर के बीच महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संबंध होता है।

मैंने उस ड्राइवर को अपनी पुस्तक *द पॉवर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग (सकारात्मक सोच की शक्ति)* दी। उसने विश्वास के साथ उसमें दी गई मानसिक और आध्यात्मिक विधियों का अभ्यास किया। एक दिन वह मुस्कराता हुआ मेरे पास आया। उसने मुझे यह खुशख़बरी दी कि उसका "साइकोस्केलेरोसिस" अब काफ़ी बेहतर हो चुका है। "सोच सही करने के बाद आश्चर्यजनक बात यह थी कि मैं बिलकुल ही अलग महसूस करने लगा।" उसने दरअसल जोश के कुछ चिन्ह दिखाए और मुझे यकीन था कि इसका संबंध उसकी सुधरी हुई स्थिति से है।

जोश के ज़रिए राज़ी करने में प्रभावी बनने के लिए यह ज़रूरी है कि इसकी दिशा सही हो। इसका निश्चित उद्देश्य होना चाहिए। अस्पष्ट सामान्य अंदाज़ में जोश दिखाने से व्यक्तित्व तो शायद आकर्षक बन सकता है, लेकिन इससे लोगों से मनचाही चीज़ें करवाने वाला गहरा संवाद पैदा नहीं हो सकता।

बेकमैन इंस्ट्रमेंट्स के वाइस-प्रेसिडेंट जॉन बाउल्स ने मुझे एक सेल्समैन के बारे में बताया, जो हर हफ़्ते मंगलवार की सुबह नियमित रूप से सैम नामक ग्राहक से छह महीने तक मिलने जाता रहा। होमर वहाँ जाकर बैठता था, जोशीली बातें करता था, नाव चलाने और गोल्फ़ खेलने के बारे में रोमांच भरी बातचीत करता था और आखिर में कहता था, “लगता है, आपको कुछ नहीं चाहिए, है ना?”

ग्राहक होमर नामक इस सेल्समैन को पसंद करने लगा। दोनों शनिवार दोपहर को गोल्फ़ खेलने लगे और सैम कभी-कभार होमर की नाव पर भी जाने लगा। होमर हमेशा हर चीज़ के बारे में जोश प्रकट करता था और सचमुच अच्छा साथी था।

एक दिन गोल्फ़ के एक राउंड के बाद क्लबहाउस में आराम करते वक़्त होमर ने कहा, “देखो सैम, मुझे एक बात समझ नहीं आई। मैं छह महीनों से हर हफ़्ते तुम्हारे यहाँ आ रहा हूँ और हम अच्छे दोस्त भी बन चुके हैं, लेकिन तुमने आज तक मुझसे एक भी चीज़ क्यों नहीं ख़रीदी?”

“इसमें कोई उलझन नहीं है”, सैम ने जवाब दिया। “तुमने मुझे कभी बताया ही नहीं कि तुम क्या बेच रहे हो। तुमने मुझसे दरअसल कभी ख़रीदने को कहा ही नहीं।”

ज़रा सोचें, सारा जोश, सारा विश्वास जगाना बर्बाद हो गया! “लगता है आपको कुछ नहीं चाहिए, है ना?” से ग्राहक को कभी पता ही नहीं चल पाया कि सामने वाला बेच क्या रहा है। अविश्वसनीय लगता है, लेकिन इस तरह की औसत, बिना उद्देश्य की कोशिश निरर्थक परिणाम देती है। एक चीज़ तय है। जिस आदमी ने कभी किसी से नहीं पूछा, वह आज तक चंदा इकट्ठा नहीं कर पाया, कोई सामान नहीं बेच पाया, किसी दूसरे के जीवन को बेहतर नहीं बना पाया या प्रेम विवाह नहीं कर पाया। बाइबल में लिखा है, “माँगो और तुम्हें मिल जाएगा।” जोशीला विश्वास भी किसी को राज़ी नहीं कर पाएगा, जब तक कि उद्देश्य के बारे में स्पष्टता से नहीं बताया जाएगा। उद्देश्य-दिशा-लक्ष्य-इन्हीं गुणों से सफलता मापी जाती है। और आपको भी इनका ध्यान रखना चाहिए।

## अधूरी मानसिकता के न बनें

कुछ साल पहले शिकागो के होटल शेरमन में मेरे साथ एक अजीब घटना हुई। एक सम्मेलन में भाषण देने के बाद मैं होटल के अपने कमरे में लौटा। तभी एक महिला ने फ़ोन करके यह घोषणा की कि वह अपने पति को मुझसे मिलवाने ला रही है। उसका अंदाज़ इतना दृढ़ था कि मेरे पास सहमत होने के अलावा कोई चारा ही नहीं था। आने पर भी

महिला दृढ़ ही दिख रही थी। उसने अपने पति चार्ली से बैठने को कहा- और चार्ली कहना मानकर चुपचाप बैठ गया; हालाँकि मेबल का डील-डौल उससे आधा था।

महिला ने मुझसे कहा, “देखिए, मैं चाहती हूँ कि अब आप चार्ली के लिए कुछ करें।” ऐसा लग रहा था, जैसे वह यह कहना चाहती हो कि इतने बरसों से वह चार्ली के लिए कोशिश कर रही थी, लेकिन अब वह हार मान चुकी है।

चार्ली आकर्षक, शांतचित्त और बढ़िया इंसान दिख रहा था, लेकिन जैसा मुझे बाद में पता चला, उसमें अनुशासन की कमी थी, उसकी कोई दिशा नहीं थी और सच तो यह था कि वह सेल्स लाइन में काफ़ी असफल था। उसकी कंपनी उसके साथ बड़े धैर्य से पेश आ रही थी। मैं उससे कई महीनों तक समय-समय पर मिला और उसे काफ़ी अच्छी तरह जानने लगा। उसे देखकर मैं दुविधा में पड़ जाता था। आखिरकार मैंने उसके एक तकियाक़लाम पर ग़ौर किया, जिसका इस्तेमाल वह लगातार करता था। वह इसे इतनी ज़्यादा बार दोहराता था, जैसे रिकॉर्ड प्लेयर की सुई एक ही जगह अटक गई हो। चार्ली किसी भी चीज़ के बारे में बात करते समय कहता था, “जानते हैं, उस चीज़ के बारे में मेरा आधा मन हुआ।” या, “इसकी जाँच करने का मेरा आधा मन है।” और एक बार जब मैं उससे सकारात्मक तरीक़े से सोचने का आग्रह कर रहा था, तो वह बोला, “आप जानते हैं, ऐसा करने का मेरा आधा मन है।”

आखिरकार मैंने कहा, “चार्ली, मुझे पता चल गया है कि तुममें क्या गड़बड़ है। तुम आधे मन के इंसान हो। तुम जो भी चीज़ करने के बारे में सोचते हो, सिर्फ़ आधे मन से सोचते हो। लेकिन तुम्हें इस बात का एहसास हो जाना चाहिए कि सिर्फ़ आधे मन से आज तक कोई भी दुनिया में कहीं नहीं पहुँच पाया है। हमारे पास जितना है, हममें से ज़्यादातर लोगों को उससे ज़्यादा की ज़रूरत है। हमें निश्चित रूप से उस पूरी चीज़ की ज़रूरत है, जो हमारे पास है। आधा मन काफ़ी नहीं है।”

जब तक चार्ली अपने पूरे मन का इस्तेमाल नहीं करने लगा, तब तक उसे ज़िंदगी में अच्छे परिणाम नहीं मिले। जब उसने ऐसा कर लिया, तो सफलता हासिल करने की योग्यता आश्चर्यजनक तेज़ी से बढ़ गई। जब उसने अपने काम में खुद को पूरा झोंक दिया, तो उसके नैसर्गिक गुणों ने उसे शीर्षस्थ सेल्समैनों की जमात में पहुँचा दिया।

सफलता पाने के लिए पूरे व्यक्तित्व, पूरे दिमाग़ को झोंकने की ज़रूरत होती है। बहुत सारे उदाहरण गवाह हैं कि जो लोग अपने काम में पूरा मन लगाते हैं, वे न सिर्फ़ फ़र्क पैदा करने वाला जोश प्रदर्शित करते हैं, बल्कि अतिरिक्त कार्यकुशलता का प्रदर्शन भी करते हैं। मेरा एक दोस्त जॉन इमरे डचेस काउंटी, न्यूयॉर्क में क्वेकर हिल पर हमारे फ़ार्म का सुपरिंटेंडेंट है। उसने इसे सुंदर जगह बना दिया है और वह इसकी सुंदरता को कायम रखता है, क्योंकि इसमें उसकी पूरी दिलचस्पी और ध्यान है। वह पूरी सावधानी से हर समस्या का अध्ययन करता है और सही निष्कर्षों का उसका अनुपात बहुत ऊँचा है।

हंगरी से आने वाले शरणार्थी जॉन और उसकी पत्नी मारिया हाल ही में नागरिक बने हैं और उन्हें समाज का सम्मान मिला है। जॉन अपने काम में इसलिए सफल है, क्योंकि वह

आधे मन का नहीं, बल्कि पूरे मन का इंसान है। जैसा एक मशहूर कोच ने कहा है, “आधे दिल वाला नहीं, बल्कि पूरे दिल वाला ही शीर्ष खिलाड़ी बनता है।”

एक और बिंदु है, जिसमें जोश के ज़रिए राज़ी करने की बहुत ज़्यादा ज़रूरत होती है। इसे एक और तरीके से देखें, तो आपको बेचने का जो सबसे बड़ा काम करना होता है, वह खुद को अपने ही हाथों बेचना होता है। अपने व्यक्तित्व को जोशपूर्ण ढंग से स्वीकार करना सबसे बड़े कामों में से एक है। खुद में सचमुच यकीन कैसे करें, अपनी योग्यताओं, गुणों और क्षमताओं में यकीन कैसे करें? इसके लिए सबसे जोशीले ढंग से खुद को विश्वास दिलाने की ज़रूरत होती है।

दुखद बात यह है कि बहुत सारे लोगों को इस तरह कंडीशन किया गया है कि वे अपने बारे में सामान्य, यथार्थवादी और निष्पक्ष मूल्यांकन नहीं कर पाते हैं। मूल्यांकन में उनका ध्यान अपनी योग्यताओं पर केंद्रित नहीं होता है। इसके बजाय उनकी कंडीशनिंग हीन भावना की अवधारणा से हुई है, जो अच्छी-खासी आत्म-छवि को विकृत कर देती है। यह सच है कि कुछ लोग बहुत घमंडी और खुद को खुदा मानने वाले होते हैं, लेकिन ऐसे लोग उन लोगों की तुलना में मुट्ठी भर होते हैं, जो हमेशा आत्म-शंका और अक्षमता की भावनाओं से जूझते रहते हैं। मेरी बात पर यकीन करें, लोगों में आत्मविश्वास भरने का बाज़ार बहुत बड़ा है। लेकिन जब आप जोश से किसी को उसकी क्षमताओं में विश्वास दिला देते हैं, तो उसे अपने महत्व का सही एहसास बहुत जल्दी हो जाता है।

## हवाई जहाज़ में वॉशरूम की घटना

यह शायद व्यक्तिगत परामर्श के क्षेत्र में मेरे पूरे करियर का सबसे अजीबोगरीब अनुभव है। मैं न्यूयॉर्क से शिकागो जाने वाले एक जेट हवाई जहाज़ में बैठा था। सारी सीटें भरी हुई थीं- लाउंज वाली भी। मैं वॉशरूम तक गया और उसमें दाखिल होते समय मुझे महसूस हुआ कि मेरे पीछे कोई व्यक्ति वॉशरूम में आने की कोशिश कर रहा है। मैं पीछे हट गया, ताकि उस आदमी को आगे निकल जाने दूँ, लेकिन मुझे हैरानी हुई, जब उसने कहा, “मैं आपसे अकेले में बात करना चाहता हूँ, लेकिन हवाई जहाज़ में बहुत भीड़ है, इसलिए शायद बातें करने के लिए वॉशरूम ही सबसे सही जगह है।”

मुझे थोड़ा शक हुआ कि कहीं कोई गड़बड़ तो नहीं है। आखिर मैंने दरवाज़े को थोड़ा खुला रखा, ताकि समस्या आने पर बाहर निकलने का रास्ता खुला रहे। “आपके दिमाग में क्या है?” मैंने पूछा और सिंक पर आधा बैठ सा गया।

“ओह, मैं बड़ा दुखी और निराश हूँ। मैं अपनी नौकरी में अक्षम महसूस करता हूँ। मुझे खुद पर भरोसा नहीं है। मुझे महसूस होता है, जैसे मैं किसी छेद में रेंगकर पहुँच गया हूँ और उसे अपने पीछे बंद कर रहा हूँ। मुझमें बहुत ज़्यादा हीन भावना है।” उसका निराशावादी आत्म-मूल्यांकन इसी तर्ज़ पर चलता रहा।

इस अजनबी आगंतुक के बारे में थोड़ी ज़्यादा जानकारी पाने के लिए मैंने पूछा, “आप किस बिज़नेस में हैं?”

“ओह, मैं तो बस एक फेरी वाला हूँ- सामान बेचने वाला,” उसने खुद की आलोचना करने वाले अंदाज़ में जवाब दिया।

“और आप किस तरह की सेल्समैनशिप करते हैं?”

उसका जवाब सुनकर मैं दंग रह गया। “देखिए, मेरे बॉस ने मुझे देश भर की सेल्स मीटिंग्स में प्रेरक भाषण देने के लिए भेजा है।”

“अच्छा! आपके बॉस बड़े ही मूर्ख होंगे, जो उन्होंने एक निराशावादी व्यक्ति को दूसरों को प्रेरित करने भेजा है। ऐसा व्यक्ति दूसरों को स्वयं में और अपने प्रॉडक्ट्स में यकीन करना कैसे सिखा सकता है।”

“मेरे बॉस मूर्ख नहीं हैं। वे तो बिज़नेस के सबसे चतुर व्यक्ति हैं!” उसने पहली बार जोश दिखाते हुए कहा।

“अगर ऐसा मामला है और मुझे इस पर संदेह नहीं है, तो उन्होंने आपमें ऐसे गुण देख लिए होंगे, जो आपको खुद नज़र नहीं आते हैं। इसका मतलब है कि आपके बॉस ऐसे व्यक्ति पर यकीन करते हैं, जिसे खुद पर यकीन नहीं है। हम कुछ मिनट से बात कर रहे हैं और इस दौरान आप अपने पेशे के साथ-साथ अपनी भी आलोचना कर चुके हैं।”

“मेरे पेशे की?” उसने हैरानी से पूछा।

“हाँ, आपके पेशे की। आपने खुद को ‘सिर्फ़ एक फेरी वाला’ कहा था। इस तरह आपने इस देश के सबसे बेहतरीन पेशों में से एक, यानी सेल्समैनशिप की आलोचना की है। सेल्समैन लोगों को ऐसा महत्वपूर्ण प्रॉडक्ट या सेवा प्रदान करता है, जिसकी ज़रूरत उन्हें अपने और अपने परिजनों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए होती है। ‘फेरी वाले’ से आपका क्या आशय है? आप एक सेल्समैन हैं और उससे भी बड़ी बात, आप सेल्समैनों के शिक्षक तथा प्रेरक हैं।

“सबसे बड़ी बात यह है कि आप खुद को नीचा दिखाते हैं। क्या आप जानते हैं कि आपको किसने बनाया है? आपको लीडरशिप की वे असाधारण योग्यताएँ किसने दी हैं, जो आपके चतुर बॉस को आपमें नज़र आई? मुझे बताएँ, आपको किसने बनाया है?”

“देखिए, मुझे लगता है आपका मतलब ईश्वर से है”, वह शंका से बुदबुदाया।

“बिल्कुल! मेरा मतलब ईश्वर से ही है। और आप ईश्वर की कृति को घटिया बताकर उसे नीचा दिखा रहे हैं। देखिए, निश्चित रूप से आपकी सोच गड़बड़ है।”

“ओह, मैंने इसे इस रोशनी में तो देखा ही नहीं। आपकी बातों से तो मामला बिल्कुल ही अलग नज़र आता है।” वह पहली बार मुस्कराया।

“अब देखिए, आपके बारे में मैंने एक और चीज़ पर गौर किया है- आप अपने कंधे झुकाकर रखते हैं। आपका क़द छह फ़ुट का तो होगा।”

“छह फुट दो इंच”, उसने कहा।

“आप सिर्फ पाँच फुट दस इंच का इस्तेमाल कर रहे हैं। इसलिए सीधे तनकर खड़े हों। अपने शरीर से ऊपर की छत छूने की कोशिश करें। अपना सिर ऊँचा रखें। इसके साथ छत तक पहुँचें।”

वह बोला, “यह बड़ा अजीब तरीका है!”

मैंने जवाब दिया, “यह तो कुछ भी नहीं है। इस बातचीत की हर चीज़ अजीब है। लेकिन इसके बाद भी आपको बेहतर बनाने का काम कामयाब हो सकता है।

“अब तनी मुद्रा में रहते हुए मेरे बाद दोहराएँ- ‘मैं एक सेल्समैन हूँ और यह दुनिया का सबसे महान पेशा है। मैं अमेरिकी पूँजीवाद का महत्वपूर्ण हिस्सा हूँ। मैं ज़रूरतमंद लोगों को सामान और वस्तुएँ उपलब्ध कराता हूँ। मेरे जैसे लोगों के बिना अर्थव्यवस्था की बेल मुरझा जाएगी। मैं मुक्त समाज का महत्वपूर्ण ट्रस्टी हूँ।”

“आप सचमुच मेरे मुँह से यह कहलवाना चाहते हैं?”

“यक्रीनन! इसलिए शुरू हो जाएँ।” झिझकते हुए उसने शब्द दोहरा दिए, हालाँकि कुछ पल बाद उसमें भावना के लक्षण नज़र आए। मैंने कहा, “ठीक है, यह अच्छा है। चलो अब हम प्रार्थना करते हैं।” खामोशी छा गई। मैंने उसे प्रेरित किया, “शुरू हो जाओ।”

“मैं प्रार्थना करूँ? मैं तो इंतज़ार कर रहा था कि आप प्रार्थना करेंगे। मैंने ज़िंदगी में कभी किसी सार्वजनिक जगह पर प्रार्थना नहीं की है।”

“इस जगह को सार्वजनिक तो नहीं कहा जा सकता”, मैंने टिप्पणी की, “इसलिए अब प्रार्थना करें।”

“उसकी प्रार्थना यादगार थी। ज़ाहिर है, मैंने उसे रिकॉर्ड नहीं किया और मुझे याददाश्त के सहारे इसे दोहराना होगा, लेकिन यह कुछ इस तरह थी, ‘ईश्वर, मुझे दोबारा व्यवस्थित होने की ज़रूरत है। मेहरबानी करके मुझे व्यवस्थित कर दें। मेरी मदद करें, ताकि मैं अपने गुणों को बाहर निकाल पाऊँ। हाँ, ईश्वर, यही बात है- अपने संकुचित स्वरूप से बाहर निकलने में मेरी मदद करें। असली सेल्समैन बनने और सचमुच कुछ बनने में मेरी मदद करें। आमीन!”

मैंने कहा, “यह सच्ची प्रार्थना थी, क्योंकि यह तुम्हारे दिल से निकली थी। मुझे यक्रीनन है कि ईश्वर ने भी यह ज़रूर सुनी होगी, क्योंकि वह हवाओं पर सवारी करता है।” बाद में हवाई अड्डे पर हमने हाथ मिलाए और वह अपने रास्ते चला गया, लेकिन समय-समय पर मुझे उसकी जानकारी मिलती रहती है। जहाँ तक मैं जानता हूँ, वह जोश के ज़रिए राज़ी करने की कला पर नया ज़ोर दे रहा है। इस व्यक्ति के जीवन में जोश से फ़र्क पड़ा- बड़ा ही रचनात्मक फ़र्क। उसे खुद पर यक्रीन हो गया, जो एक महत्वपूर्ण चीज़ है। क्योंकि जब कोई व्यक्ति ऐसा करता है, बशर्ते उसमें थोड़ी विनम्रता हो, तो वह सफलता की राह पर चल पड़ता है।

## चैंपियन गोल्फ़ खिलाड़ी और सकारात्मक सोच

हमारे कई महान खिलाड़ी किसी स्पर्धा की तैयारी के लिए खुद को विश्वास दिलाने की तकनीक का इस्तेमाल करते हैं। यहाँ भी जोश काफ़ी अहम भूमिका निभाता है। मिसाल के तौर पर, 1967 के मास्टर्स टूर्नामेंट में गे ब्रूअर ने अपनी मदद के लिए सकारात्मक सोच और जोश का आह्वान किया और इनकी बदौलत उसके कुशल खेल से उसे विजय मिली। दर्शक मंत्रमुग्ध होकर देखते रहे, क्योंकि उन्हें असलियत का ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था। गे ब्रूअर पहले भी कई टूर्नामेंट्स में खेल चुका था, लेकिन पहले कभी उसमें महानता के लक्षण नज़र नहीं आए थे। बहरहाल, उसे हमेशा महसूस होता था कि उसके दिमाग़ में चैंपियन बनने के आंतरिक संसाधन मौजूद हैं। लेकिन वे उसके भीतर ही बंद रहते थे। इसलिए उसने जाँच-पड़ताल की और पाया कि उसमें आस्था और जोश की कमी है। अगर वह भीतर से पराजित महसूस करता है, तो बाहर चैंपियन की तरह प्रदर्शन कैसे कर सकता है? उसका नज़रिया ही उसके खिलाफ़ साज़िश कर रहा था।

उसने मदद की सच्ची तलाश की। सौभाग्य से उसे उन लोगों की पुस्तकें मिल गईं, जिन्होंने अक्षमता की भावनाओं से जूझकर उन्हें जीता था। इन लोगों ने अपने अनुभव से सृजनात्मक और जोशिले जीवन के व्यावहारिक नियम बताए थे। गे ब्रूअर ने इन सुझावों पर अमल किया और वह यह देखकर हैरान रह गया कि वे उसके मामले में कारगर साबित हुए। परिणाम न सिर्फ़ उसके गोल्फ़ खेल में, बल्कि जीवन के प्रति उसके पूरे नज़रिए में साफ़ नज़र आए। इसकी बदौलत वह मास्टर्स टूर्नामेंट में शांत, लेकिन आक्रामक रहा। वह सकारात्मक नज़रिए से आक्रामक खेल खेला। उसमें जीत की इच्छा थी, उसने ध्यान केंद्रित किया, उसने खुद पर यक़ीन किया और सकारात्मक तरीक़े से सोचा। उसने चैंपियन की तरह गोल्फ़ खेला, क्योंकि उसने चैंपियन बनने के लिए खुद को मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार कर लिया था।

महान दक्षिण अफ़्रीकी गोल्फ़ खिलाड़ी गैरी प्लेयर उन चार लोगों में से एक हैं, जिन्होंने गोल्फ़ का “ग्रेंड स्लैम” जीता है- यू.एस. ओपन, ब्रिटिश ओपन, मास्टर्स और यू.एस.पी.जी.एस. टाइटल। उन्होंने मुझे हाल ही में अपने अनुभव बताए।

“जैसा आप जानते हैं, गोल्फ़ खिलाड़ी लगातार दबाव में रहते हैं। यह दबाव चमड़ी के नीचे जाकर तनावपूर्ण बना सकता है। मैं आपको बताना चाहूँगा कि जब मैं लंदन में वर्ल्ड मैच चैंपियनशिप में अरनॉल्ड पॉमर और जैक निकलॉस के साथ खेला, तो मैं इससे कैसे उबरा।

“यह गोल्फ़ कोर्स मेरे विपक्षियों की खूबियों के हिसाब से ज़्यादा उपयुक्त था। ज़्यादातर लोगों को लगता था कि मैं इन महान खिलाड़ियों से नहीं जीत सकता। लेकिन मैंने खुद पर प्रेस और जनता के इस निराशावादी नज़रिए का असर नहीं होने दिया, न ही तनाव को हावी होने दिया। मुझे *द पॉवर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग* का एक कोटेशन याद

आया और मैं जान गया कि 'शांति और विश्वास में ही मेरी शक्ति होगी।' डॉ. पील, मैं यह भी जानता था कि मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करूँगा, क्योंकि 'ईसा मसीह मुझे शक्ति देंगे।'

"फिर जब मैं यू.एस. ओपन में खेल रहा था, तो मैंने उस पुस्तक के सुझाव दोबारा याद किए। मैंने मानसिक तस्वीर बनाई, प्रार्थना की, वास्तविकीकरण किया- और यू.एस. ओपन का खिताब जीत लिया।

"बाइबल प्रेरणा और ऊर्जा की महानतम स्रोत है। और चूँकि आपकी लेखनी के कारण बाइबल हमारे रोज़मर्रा के जीवन के ज़्यादा करीब आ गई है, इसलिए मैं हमेशा लोगों को आपकी पुस्तकें पढ़ने की सलाह देता हूँ, खासकर युवाओं को। आपके प्रभाव का परिणाम यह है कि मेरा जीवन इन तीन बड़ी चीज़ों की बुनियाद पर खड़ा है: आस्था, शिक्षा और शारीरिक फ़िटनेस।"

## उपलब्धि के चार क़दम

यहाँ पर सफल जीवन का एक और महान फ़ॉर्मूला बताया जा रहा है। यह विलियम ए. वार्ड ने बताया है। उन्होंने इसे उपलब्धि के चार क़दम कहा है: उद्देश्यपूर्ण योजना बनाएँ। प्रार्थना के साथ तैयारी करें। सकारात्मक रहकर आगे बढ़ें। लगन से आगे बढ़ते रहें।

इसलिए खुद पर यक़ीन करें। विश्वास दिलाने और राज़ी करने के सिद्धांतों पर जोश के साथ अमल करें। खुद को यक़ीन दिलाएँ कि आप खुद को जितना अच्छा मानते हैं, उससे कहीं बेहतर हैं। और याद रखें- अगर आप सोचते हैं कि आप कर सकते हैं, तो आप कर सकते हैं! अपनी जीवनशैली में असल जोश भरें- क्योंकि जोश से हमेशा फ़र्क़ पड़ता है।

## 4

# जोश डर और चिंता को कैसे खत्म करता है

**“ती**स साल पुराने विचार ने उसे मार डाला!”

लंदन के एक अखबार में यह सुर्खी छपी थी। खबर एक महिला टेनिस स्टार की अप्रत्याशित मृत्यु के बारे में थी। इस महिला ने तीस साल पहले बचपन में खौफ़नाक हादसा होते देखा था। उसकी माँ डेंटिस्ट की कुर्सी पर बैठते ही अचानक हार्ट अटैक से मर गई थीं और उसने इसे अपनी आँखों से देखा था। इस सदमे ने उस बच्ची पर इतना गहरा असर डाला कि तीस साल तक उसने दंत-चिकित्सा नहीं करवाई। डेंटिस्ट के यहाँ जाने के सुझाव से ही उसे दहशत होने लगती थी। हालाँकि उसे इस बात का एहसास था कि उसकी माँ की मृत्यु में उस डेंटिस्ट का कोई हाथ नहीं था। यह तो महज़ संयोग था कि उसकी माँ को हार्ट अटैक डेंटिस्ट की कुर्सी पर बैठते आया था, जिससे उसकी मौत हो गई।

आखिरकार दाँतों का इलाज करवाना इतना ज़रूरी हो गया कि दहशत के बावजूद वह महिला डेंटिस्ट के यहाँ जाने के लिए मजबूर हो गई। बहरहाल, उसने इस बात पर ज़ोर दिया कि उसका व्यक्तिगत चिकित्सक भी उसके साथ वहाँ जाएगा। लेकिन उससे कोई फ़ायदा नहीं हुआ। जैसे ही वह डेंटिस्ट की कुर्सी पर बैठी, जिस तरह उसकी माँ तीस साल पहले बैठी थीं, वैसे ही अचानक उसे हार्ट अटैक हुआ और वह मर गई।

तीस साल पुराने विचार ने सचमुच उस महिला को मार डाला- तीस साल तक चलने वाले मारक डर के विचार ने। ज़रा सोचें, तीस साल तक चलने वाले आस्था के विचार, तीस साल तक चलने वाले जोश के विचार उस महिला की ज़िंदगी को कितना बदल सकते थे!

लेकिन मैं एक और प्रसंग बताना चाहूँगा, जिसका अंत सुखद रहा। यह एक ऐसे व्यक्ति के बारे में है, जो पचास साल की उम्र तक डर का शिकार था। फिर वह अपनी मानसिक स्थिति से तंग आ गया। उसने इसके बारे में कुछ किया और इससे उबर गया। दरअसल, उसने इसका पक्का इलाज कर लिया और दोबारा कभी उसे डर ने नहीं सताया। यह उल्लेखनीय उपचार कैसे हुआ? जोश से। उसे यह अद्भुत सच्चाई पता चल गई कि

गहरा जोश डर और चिंता को खत्म कर सकता है। और जोश ने यह आश्चर्यजनक काम कैसे किया? इस सवाल का जवाब मैं आपको इस अध्याय में आगे दूँगा।

इस आदमी के डर व चिंताओं का सिलसिला बचपन में ही शुरू हो गया था और उनके कई रूप थे। जब भी उसे दर्द होता था, जो कि अक्सर होता था, तो उसे यक्रीन हो जाता था कि उसे कैंसर या कोई अन्य घातक रोग हो गया है। जब उसका कोई बेटा रात को देर तक घर नहीं लौटता था, तो उसे दुर्घटना की खबर देने वाले फ़ोन कॉल का डर लगा रहता था। संकोच और डर की वजह से वह लोगों के सामने कातरतापूर्ण व्यवहार करता था। इसी कारण व्यक्तिगत संबंधों में उसकी अच्छी छवि नहीं थी।

लेकिन डर की समस्याओं के बावजूद, और ऐसे मामलों में अक्सर यह अजीब बात देखने में आती है, वह काम-धंधे में बहुत निपुण था। वह कड़ी मेहनत करके लीडरशिप के पद पर पहुँचा था। उसके सहयोगी उसका इतना ज़्यादा सम्मान करते थे कि अगर उन्हें उसके पूरे आंतरिक संघर्ष और मानसिक कष्टों का पता चल जाता, तो उन्हें बहुत आश्चर्य होता। वे उसके गहरे आंतरिक संघर्ष को न तो समझ पाते, न ही उस पर यक्रीन करते। उसकी समस्या सतह पर नज़र नहीं आती थी। इससे यह पता चलता था कि उसमें बुनियादी ताक़त मौजूद है और अगर वह अपना डर दूर करने का संकल्प कर ले, तो मुक्ति और राहत मिल सकती है।

और उसने बिलकुल यही किया। यह इस तरह हुआ: मैंने एक दोपहर शिकागो में कॉनरैड हिल्टन होटल के बॉलरूम में दो हज़ार लोगों के सामने भाषण दिया। भाषण में मैंने बताया कि डर और चिंता का इंसान के दिमाग़ पर कितना भयंकर असर होता है। मैंने यह वर्णन भी किया कि हमारे अमेरिकन फ़ाउंडेशन ऑफ़ रिलीजन एंड साइकेट्री की कोशिशों से लोग चिंता की गिरफ़्त से आज़ाद हो रहे हैं। लंच के बाद एक व्यक्ति मेरे पास आया, जिससे मैं पहले कंपनी के अफ़सरों के रिसेप्शन में मिल चुका था। उसने मेरे भाषण की तारीफ़ की। इसके बाद विदा लेने के बजाय उसने झिझकते हुए कहा, “देखिए, क्या आप मुझसे एक मिनट बात करने का समय निकाल सकते हैं?” उसने सकुचाते हुए आगे जोड़ दिया, “आपने अपने भाषण में एक ऐसी बात कही थी, जो मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण है।”

उस आदमी में मुझे कुछ नज़र आया- लगभग हताशा, इसलिए मैंने उसे बातचीत के लिए अपने कमरे में बुला लिया। जैसे ही दरवाज़ा बंद हुआ, वह बोलने लगा। उसकी बातचीत में बहुत घबराहट झलक रही थी, जैसे वह किसी अंदरूनी मजबूरी की वजह से बोल रहा हो। फिर वह रुक गया। “मैं शर्मिंदा हूँ। मैं इस तरह पहले कभी नहीं बोला, न ही मैंने किसी को उस नरक के बारे में बताया है, जिसमें मैं ज़िंदगी भर रहा हूँ। लेकिन मुझे लगता है कि डर के बारे में आपके भाषण ने पलीता लगा दिया था।”

मैंने कहा, “मुझे पूरी बात बताएँ। हर चीज़ कहें। डर आपकी चेतना में गहरी जड़ें जमा चुका है। अगर आप पूरे डर को बाहर निकालना चाहते हैं, तो आपको अपना पूरा दिमाग़ खोलना होगा। अगर आपने इस वक़्त कोशिश नहीं की और यह अंदर रह गया, तो आपको

इसे पूरी तरह बाहर निकालने का दोबारा मौका नहीं मिलेगा। इसलिए इसकी जड़ तक जाकर समस्या से अभी निबट लें। ...बताएँ।”

वह एक घंटे तक बोला और एक के बाद एक, डर के कई अनुभव बताता गया। उनमें से कई उसके बचपन के थे। एक तरह से उसके दिमाग की पूरी सफ़ाई हो गई। आखिरकार लगभग थकान के साथ उसने राहत की साँस ली। “मैं यकीनन बेहतर महसूस करता हूँ। आपको धन्यवाद कि आपने मुझे इस तरह बोलने दिया। मैं जानता हूँ कि इससे मुझे बहुत फ़ायदा होगा।” मैंने उसे याद दिलाया कि हालाँकि इस तरह दिमाग की सफ़ाई करने पर इंसान को अच्छा महसूस होता है, लेकिन मामले को यहीं छोड़ने का मतलब यह होगा कि उसके डर की बुनियादी वजह ख़त्म नहीं होगी। सिर्फ़ अस्थायी राहत ही मिलेगी। कुछ समय बाद समय के साथ उसका दिमाग़ चिंता और तनाव से दोबारा भर जाएगा।

मैंने उसे सलाह दी कि वह गहन परामर्श के लिए न्यूयॉर्क आकर हमारे अमेरिकन फ़ाउंडेशन ऑफ़ रिलीजन एंड साइकेट्री में संपर्क करे। मैंने उसे बताया कि हालाँकि डर के इलाज की शुरुआत में इस तरह दिमाग़ ख़ाली करने से राहत मिल सकती है, लेकिन अगला क़दम डर के बुनियादी कारण का पता लगाना है। अंत में, उसे यह सिखाया जा सकता है कि वह अतार्किक चिंता की प्रतिक्रियाएँ पैदा करने वाले नज़रियों को कैसे ख़त्म करे।

वह मनोविश्लेषकों और धर्मगुरुओं की टीम के पास परामर्श लेने हमारे यहाँ आया। उसने इतनी सहयोगपूर्ण प्रतिक्रिया की कि उसकी चिंता का अंकुश जल्दी ही ढीला होने लगा। बचपन से जमी डर की जड़ों को काट दिया गया। मेरे पास आपको विस्तार से बताने की जगह नहीं है कि मनोविश्लेषकीय परामर्श की प्रक्रिया में हमारे प्रोफ़ेशनल प्रशिक्षित स्टाफ़ ने क्या-क्या किया, लेकिन मैं इतना ज़रूर कहना चाहूँगा कि यह बहुत ही वैज्ञानिक काम था और सौभाग्य से कामयाब रहा।

क्लीनिक स्टाफ़ का मानना था कि हालाँकि ज़्यादा लंबी परामर्श योजना सही रहेगी, लेकिन वह अगले क़दम-आध्यात्मिक उपचार विधि- के लिए तैयार दिख रहा था। मैंने उसे बताया कि हमारी परंपरा है कि हम रविवार सुबह मार्बल कॉलेजिएट चर्च में कुछ देर तक “रचनात्मक आध्यात्मिक मौन” का अभ्यास करते हैं। मैंने उसे सुझाव दिया कि वह चर्च आकर उस अभ्यास में हिस्सा ले। दरअसल यह एक तरह की समूह चिकित्सा है, जिसमें सैकड़ों लोग हिस्सा लेते हैं।

## रचनात्मक आध्यात्मिक मौन की शक्ति

रविवार सुबह मैंने हमेशा की तरह धर्मसमुदाय को रचनात्मक मौन की उपचारक शक्ति के बारे में बताया। मैंने कहा कि जो भी व्यक्ति चेतन रूप से अपनी समस्या को दिमाग़ से बाहर निकालना चाहता है, वह उसे आध्यात्मिक मौन के उस “तालाब” में डाल दे, जो

सैकड़ों व्यक्तियों की प्रार्थना के वक्रत उत्पन्न होता है। उसे राहत मिल जाएगी और आस्था की वजह से उसका उपचार हो जाएगा।

एक आश्चर्यजनक चीज़ हुई। कुछ लोग शायद इसे चमत्कार कहेंगे, लेकिन मैं नहीं। बरसों तक रचनात्मक आध्यात्मिक मौन की बदौलत मैंने इतने आश्चर्यजनक व्यक्तिगत परिवर्तन होते देखे हैं कि मैं उन्हें चमत्कार नहीं, बल्कि व्यक्तित्व संबंधी आध्यात्मिक नियम के वैज्ञानिक परिणाम मानता हूँ। मैं उसे “छोड़ दो और ईश्वर के हवाले कर दो” का अद्भुत सिद्धांत पहले ही बता चुका था और मैंने उससे आग्रह किया था कि वह चेतन रूप से और स्वेच्छा से “अपने डर को छोड़ दे और उसे ईश्वर के हवाले कर दे।” उसे यह “एक अजीब चीज़ लग रही थी, जिसके बारे में उसने पहले कभी नहीं सुना था।” लेकिन मैंने उसे याद दिलाया कि आध्यात्मिक क्षेत्र में बेशक ऐसी बहुत सी महत्वपूर्ण बातें थीं, जिनके बारे में उसने पहले कभी नहीं सुना होगा। मैंने कहा कि जिस हद तक वह इन अनजान नई तकनीकों का पालन करेगा, उसी हद तक वह अपने मनचाहे नए गुणों को हासिल कर पाएगा।

गहरी आध्यात्मिक मनोदशा और परिवेश में मौन के दौरान इस व्यक्ति को “ईश्वर की उपस्थिति का प्रबल एहसास” हुआ। उसने बताया कि उसका डर “इस विशाल उपस्थिति के सामने छोटा लग रहा था।” फिर पहली बार, उसके दिमाग में यह अविश्वसनीय विचार आया कि वह डर को भविष्य में नहीं, बल्कि अभी, फ़ौरन निकालकर फेंक सकता है। उसने सीधे ईश्वर को संबोधित करते हुए कहा, “मैं इसी वक्रत अपने डर को छोड़ता हूँ; मैं इसे आपके हवाले करता हूँ। कृपया इसे अभी थाम लें और मुझे भी। मैं हमेशा से आपका हूँ और रहूँगा। ईश्वर, इसी वक्रत मेरा इलाज करने के लिए धन्यवाद।” और उसने इसी वक्रत शब्दों पर ज़ोर दिया।

मुक्ति के एहसास के बाद उसे इतनी सशक्त प्रेरणा मिली कि वह बेहद रोमांचित हो गया और भागता हुआ मेरे ऑफ़िस में घुस आया। “उन्होंने मेरी बात सुन ली! उन्होंने सचमुच मेरी बात सुन ली! डर अब बाहर निकल गया है। मैंने डर को उनके हवाले कर दिया है। डर अब चला गया है। मैं ज़िंदगी में कभी इतना खुश नहीं रहा।”

फिर संकोच के मारे वह रुक गया। मैंने कहा, “संकोच मत करो। यह अद्भुत है, है ना? ईश्वर कई बार इसी तरह काम करता है। आम तौर पर दीर्घकालीन डर से धीरे-धीरे मुक्ति मिलती है, लेकिन कई बार यह नाटकीय तरीके से भी होता है, जैसे आपके मामले में। और नवीनीकरण के दोनों अनुभव कामयाब होते हैं।” चाहे जो हो, वह उस पुराने डर से आज़ाद हो गया था, जो लंबे समय से उसे सता रहा था। वह अपने बिज़नेस, अपने चर्च, अपने रोटरी क्लब, अपने समुदाय के बारे में ज़बर्दस्त ढंग से जोशीला हो गया। वह जीवन के सभी पहलुओं में गहरी दिलचस्पी लेने लगा। उसके आध्यात्मिक और बौद्धिक जोश की गुणवत्ता व प्रबलता इतनी ज़्यादा है कि पुराने डर का नामोनिशान मिट चुका है। काफ़ी समय गुज़रने के बाद भी डर नहीं लौटा है। यह प्रसंग साबित करता है कि जब इंसान गहराई से किसी चीज़ को चाहे और जोश का इस्तेमाल करे, तो कितना कुछ हो सकता है।

## डर को हटाया जा सकता है

डर के बारे में यह मूलभूत सच्चाई जानना ज़रूरी है: डर को हटाया जा सकता है। मिसाल के तौर पर, क्या आपमें गुस्सा होने की प्रवृत्ति है? गुस्से को हटाया जा सकता है। आप इससे उबर सकते हैं। क्या आपमें उदास होने की प्रवृत्ति है? उदासी को हटाया जा सकता है। इंसान की खुशी और कल्याण की राह में आने वाली हर बाधा को हटाया जा सकता है। जो भी चीज़ इंसान की मनोदशा पर बुरा असर डालती है, उसे हटाया जा सकता है। यह मुश्किल तो होता है, लेकिन ऐसा किया जा सकता है। और इंसान के व्यक्तित्व के सबसे बड़े दुश्मनों में से एक, यानी डर को भी हटाया जा सकता है। इस सच्चाई को दृढ़ता से अपने दिमाग में बिठा लें। इसे कसकर जकड़ लें। भले ही आपको कितनी भी चिंताएँ सता रही हों, हमेशा याद रखें कि उन्हें हटाया जा सकता है। जोश की विराट मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति समूचे डर को खत्म कर सकती है।

यह धारणा न बनाएँ कि आपको डर के साथ ज़िंदगी भर रहना होगा। आपको ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है। इसे हटाया जा सकता है। यह न मानें कि चूँकि आपके माता-पिता या दादा-दादी डरों और चिंताओं के शिकार थे, इसलिए आपको भी ऐसे ही रहना होगा। आपको सिर्फ़ मनचाही चीज़ें ही अपने पास रखने का विकल्प चुनना चाहिए। अगर आप डर के साथ जीना चाहते हों, तो इसका चुनाव कर लें। लेकिन जब इंसान जान जाता है कि डर को हटाया जा सकता है और वह ईश्वर की मदद से इसे हटाने का फैसला कर लेता है, तो फिर प्रक्रिया शुरू हो जाती है। इसमें ऊपर बताए गए क़दम तो शामिल हैं ही, एक और तत्व भी शामिल है। यह तत्व शायद वर्तमान पीढ़ी को ज़्यादा पसंद नहीं आएगा-आत्म-अनुशासन। इस तथ्य को नज़रअंदाज़ न करें कि आप हर मनचाही चीज़ पा सकते हैं या कर सकते हैं, बशर्ते आप उसके अनुरूप अनुशासित हो जाएँ। आपके भीतर गहराई में आत्म-अनुशासन की शक्ति मौजूद है और इंतज़ार कर रही है कि आप उसका इस्तेमाल करें।

पुराने ज़माने में इस प्रबल क्षमता को इच्छाशक्ति के रूप में जाना जाता था और अमेरिका में इसका बहुत सम्मान होता था। इच्छाशक्ति कम होने से आज अमेरिकियों की एक ऐसी पीढ़ी नज़र आ रही है, जिसमें मानसिक रोगों के शिकार लोगों की संख्या सारे रिकॉर्ड तोड़ देगी। स्पष्ट रूप से, पुराने ज़माने में अमेरिका के लोग मनोवैज्ञानिक दृष्टि से ज़्यादा संतुलित और सामान्य थे। एक मूलभूत कारण तो यह हो सकता है कि उन्हें आत्म-अनुशासन का पाठ पढ़ाया गया था। उन्हें यकीन था कि व्यक्तित्व के हर दुश्मन को हटाया जा सकता है और ईश्वर की मदद से वे अनुशासन का इस्तेमाल करके उसे हटा लेते थे। मेरा यह मतलब नहीं है कि उन्हें चिंताएँ नहीं थीं। ज़ाहिर है, उन्हें थीं।

चिंता को बाहर निकालने का एक अच्छा तरीका जोश और आत्म-अनुशासन दोनों का मेहनत से अभ्यास करना है। जैसा मैंने पहले संकेत दिया है, जोश पाने के लिए बस जोश से काम करें। इसी तरह, चिंता की जगह पर जोश रख दें और विध्वंसात्मक भाव की जगह

पर सृजनात्मक भाव रख दें। चिंता जैसी किसी कमज़ोरी पर सीधे हमला करना असरदार हो सकता है, खास तौर पर तब, जब आस्था पर ज़ोर दिया जाए। लेकिन ज़्यादातर मामलों में विस्थापन तकनीक या मनोवैज्ञानिक बाइपास के रूप में अप्रत्यक्ष हमला ज़्यादा अचूक परिणाम दे सकता है।

मैं इस चिंता-विरोधी तकनीक का एक उदाहरण बताना चाहता हूँ। मैं एक ऐसे व्यक्ति का प्रसंग बता रहा हूँ, जिसने तनाव संबंधी समस्या के बारे में मुझसे परामर्श लिया। उसके नाटकीय वर्णन के हिसाब से वह बहुत ज़्यादा और गहरे तनाव में था, लेकिन मुझे यह इतना गहरा नहीं लग रहा था। एक चीज़ तो यह थी कि वह इस बारे में एक बचाव तकनीक का इस्तेमाल करने लगा था, जिससे उसे उल्टे परिणाम मिलते थे। वह उस जोशीले बेसबॉल फ़ैन की तरह था, जो हमेशा अपनी प्रिय टीम के खिलाफ़ दाँव लगाता था, क्योंकि उसे यक़ीन था कि ऐसा करने से उसकी टीम जीत जाएगी। मुझे यह आभास हुआ कि इस व्यक्ति के तनाव में उसका खुद का बनाया हुआ हिस्टीरिया शामिल है। लेकिन इसके बावजूद उसका कष्ट वास्तविक था और उसे राहत की ज़रूरत थी।

उसकी बातें असाधारण रूप से नकारात्मक थीं और वह हमेशा सबसे बुरी चीज़ होने की उम्मीद करता था। बहरहाल, यह नकारात्मकता भी झूठी थी, क्योंकि उसे चीज़ों की सचमुच उतनी बुरी होने की आशंका नहीं होती थी। उसके इस तरह सोचने का एक और अजीब कारण यह था कि अगर वह नकारात्मक बातें करेगा, तो उसका उल्टा होगा, यानी अच्छी घटनाएँ होंगी। इस व्यक्ति के दिमाग़ में तनाव भरे अजीब से विचार आपस में जूझते रहते थे। उसे जिन चीज़ों से डर लगता था, उनमें वह विश्वास नहीं करता था। लेकिन वह उनमें इतना विश्वास तो करता ही था कि उन्हें खुद पर हावी होने देता था। फलस्वरूप न सिर्फ़ दुख उत्पन्न होता था, बल्कि बहुत सारी मानसिक ऊर्जा भी रिस जाती थी, जिसका इस्तेमाल सृजनात्मक उद्देश्यों में किया जा सकता था।

मैंने चिंता पर हमला करने के लिए अप्रत्यक्ष विधि की सलाह देने का फ़ैसला किया। चिंता का सीधे सामना करने या बहादुरी से उस पर हमला करने की सलाह देने के बजाय मैंने कहा, “नहीं-नहीं, हम ऐसा नहीं करेंगे। हम आपकी चिंता पर इसके अंधे पहलू से वार करते हैं। अगर आपका डर सचमुच प्रबल है, तो सीधे सामना करने की नीति आपको पराजित कर सकती है और इससे आप हताश हो सकते हैं। इसलिए हम उस मुक्केबाज़ की तरह काम करते हैं, जो अपने विरोधी से दूर नाचता है, उसकी पहुँच से दूर रहता है, लेकिन जब विरोधी की रक्षा में कमी नज़र आती है, तो अप्रत्याशित रूप से उस पर वार कर देता है।”

मैंने उसे एक दैनिक अभ्यास सुझाया और आश्वस्त किया कि अगर वह निर्देशों का पालन करेगा, तो चिंतातुर से जोशीले व्यक्ति में बदल जाएगा। मैंने उससे वादा किया, “और तब आप इतने खुश रहेंगे, जितना आपने सपने में भी नहीं सोचा होगा। आपका काम बाएँ हाथ का खेल बन जाएगा। आप इसे बहुत आसानी से कर लेंगे।”

## चिंता पर हमला करने की पाँच बिंदुओं की योजना

उसे मैंने यह विधि सुझाई थी: पहले तो उसे खुद के शब्दों को सावधानी से सुनने का अभ्यास करना था। उसे अपनी हर बात को याद रखना और उसका अध्ययन करना था, ताकि उसे पूरी जानकारी रहे कि वह कितनी सारी नकारात्मक और उदासी भरी बातें कहता है।

मैंने सुझाव दिया, “अपनी टिप्पणियों को सुने बिना, उनका मूल्यांकन किए बिना, उनका विश्लेषण किए बिना कभी कुछ न बोलें। आपको इसमें मज़ा नहीं आएगा, क्योंकि यह एक निर्मम आत्म-अभिव्यक्ति (self-revelation) होगी। यह काम सुखद नहीं होगा, लेकिन यह बुनियादी क़दम है। अपने कानों और दिमाग़ से अपने दिन भर के उदासी भरे शब्द सुनें।”

दूसरे, उसे इस बारे में पूरी तरह ईमानदार रहना था, ताकि जब वह खुद को नकारात्मक शब्द कहता पाए, तो खुद से पूछे, “अब देखो, क्या मैं अपनी कही बात में सचमुच यक़ीन करता हूँ या फिर मैं यूँ ही सिर्फ़ नकारात्मक बातें बोल रहा हूँ? अगर मैं चाहता हूँ कि मेट्स टीम जीते, तो मैं उनके जीतने पर यक़ीन क्यों नहीं करता हूँ और वे जीतेंगे, ऐसा सीधे-सीधे क्यों नहीं कहता हूँ? और यह अंधविश्वास और बचकानी आदत छोड़ो कि मेट्स टीम के खिलाफ़ दाँव लगाने से मेट्स टीम जीत जाएगी?”

तीसरे, वह आम तौर पर जो कहता था, उसे उसकी ठीक विपरीत बातें कहने की आदत डालनी थी और यह ग़ौर करना था कि नई बातें कितनी बेहतर लगती हैं। ऐसा करते समय वह शायद पाखंड कर रहा है, लेकिन पाखंड उसके लिए कोई नई चीज़ नहीं थी। वह तो लंबे समय से इसका अभ्यास कर रहा था, जब वह ऐसी बातें कहता था, जिनमें उसे सचमुच यक़ीन नहीं था।

जब उसने इस नई तकनीक का अभ्यास किया, तो जीवन और आशा से भरे सकारात्मक विचार तथा शब्द सुनना ज़्यादा रोमांचक बन गया। अपने मुँह से पुरानी पराजयवादी बातों के बजाय आशा भरी बातें निकलती देखकर वह रोमांचित हो गया। जल्दी ही उसे पता चला कि उसके साथ कोई सचमुच रोमांचक चीज़ हो रही है, यानी उसमें जोश का उफ़ान आ रहा है। मेरी सलाह पर अमल करते वक़्त उसे ईमानदारी से सुनने और विश्लेषण करने का महत्व पता चला और यह भी, कि इससे वह व्यक्तिगत परिवर्तन की प्रक्रिया में प्रगति कर रहा था।

चौथे, इस नई तकनीक पर काम करते समय उसे हर होने वाली चीज़ पर पैनी नज़र रखनी थी। उसे छोटे से छोटे परिणाम को भी ग़ौर से देखना था। मिसाल के तौर पर, अगर उसे निराशावादी अंदाज़ में यह कहने की आदत थी, “चीज़ें आज उतनी अच्छी नहीं हो रही हैं”, तो अब (चूँकि उसने नकारात्मक बातें कहने की आदत छोड़ दी थी) उसे इस बात पर ध्यान केंद्रित करना था कि चीज़ें कितनी बेहतर हैं, जैसी कि वे आम तौर पर होती हैं। उसे ईमानदारी से स्वीकार करना था कि उसने दरअसल अच्छी चीज़ों की ही उम्मीद की

थी, लेकिन अब वह अपनी उम्मीद के बारे में झूठ नहीं बोल रहा है। अब वह सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद करते वक़्त डर नहीं रहा है।

पाँचवें, उसे हर दिन, हर व्यक्ति और हर काम के प्रति अच्छा नज़रिया रखना था। यह व्यक्तिगत विकास अभ्यास के सबसे रोमांचक कामों में से एक था। मुझे इस बारे में सबसे पहले स्वर्गीय हैरी बुलिस ने बताया था, जो मिनीपॉलिस के फ़्लोर-मिलिंग उद्योग की मशहूर हस्ती हैं। हैरी सचमुच जोशीले थे और उनसे प्रभावित होकर मैंने उनकी खुशमिज़ाजी का राज़ पूछा। उन्होंने कहा, “मैंने काफ़ी समय पहले यह फैसला कर लिया था कि हर इंसान के शब्दों व कार्यों और हर स्थिति को सबसे अच्छी रोशनी में ही देखूँगा। ज़ाहिर है, मैं नकारात्मक सच्चाई को देखने से आँखें नहीं मूँदता था, लेकिन मैंने हमेशा हर चीज़ को पहले सबसे अच्छी रोशनी में देखने की कोशिश की है, क्योंकि मुझे यकीन है कि यह आदत दरअसल अच्छा परिणाम पाने में मदद करती है। इस आदत के कारण मेरे मन में लोगों, बिज़नेस, चर्च, अन्य रुचियों के प्रति जोश विकसित हुआ, इससे मेरे जीवन की खुशी काफ़ी बढ़ गई और निश्चित रूप से इससे मेरे दिमाग़ की सारी चिंताएँ दूर हो गईं। सच तो यह है कि जब से मैंने जोश बढ़ाने वाली इस तकनीक पर अमल किया है, तब से मैं ज़रा भी चिंतित नहीं हुआ हूँ।”

## मैं चर्च से लगभग बाहर आ गया

मुझे अक्सर हैरी बुलिस के इस सिद्धांत पर अमल करने का अवसर मिला है। हाल ही में मैं यूरोप की यात्रा कर रहा था। रविवार सुबह आराधना के लिए मैं इंग्लैंड के एक चर्च में गया। आराधना करवा रहे पादरी ने दमदार प्रवचन दिया और मुझे उनका संदेश बहुत पसंद आया। ऐसे अवसर पर एक रस्म थी कि कोई आम आदमी सबक पढ़े। धर्म-समुदाय में ज़्यादातर अँग्रेज़ लोग थे और मैंने देखा कि कई युवक भी मौजूद थे। फिर मुझे हैरानी हुई, जब हिप्पी जैसा दिखने वाला एक युवक सबक पढ़ने के लिए खड़ा हुआ। न सिर्फ़ उसके बाल लंबी लटों के रूप में झूल रहे थे, बल्कि उसके चेहरे पर घनी दाढ़ी भी थी।

मुझे ग़वारा नहीं हुआ कि मैं इस लड़के को दुनिया की महानतम पुस्तक सार्वजनिक रूप से पढ़ते देखूँ! ज़िंदगी में पहली बार मैंने आराधना के बीच सचमुच चर्च से बाहर जाने के बारे में सोचा। मैं बड़ी आसानी से ऐसा कर सकता था, क्योंकि मैं आखिरी क्रतार में बैठा था और दरवाज़ा बिलकुल पास ही था। लेकिन तभी हैरी बुलिस का सिद्धांत मेरे दिमाग़ में आया और मैंने फैसला किया कि बाइबल कोई भी पढ़ सकता है- ऐसा व्यक्ति भी, जो हिप्पी जैसा दिखता हो। शायद इससे मेरा भला हो। और मुझे स्वीकार करना होगा कि इस वितृष्णा से उबरना मेरे लिए आध्यात्मिक दृष्टि से उपचारक था। फिर मैंने ग़ौर किया कि उस युवक की आवाज़ खुशनुमा थी और मुझे मन मारकर स्वीकार करना पड़ा कि वह उन अनमोल शब्दों को अच्छी भावना और आदर के साथ बड़े असरदार अंदाज़ में पढ़ रहा था। इस मसले के उज्ज्वल पहलू को देखने की कोशिश करते वक़्त मैंने सोचा कि

शायद पादरी के पास मुझसे बेहतर रणनीति होगी। अगर हम युवा विद्रोहियों को चर्च से जोड़ सकें, तो वे शायद आखिरकार सच्चे इंसान बन जाएँ। चाहे जो हो, सर्वश्रेष्ठ रोशनी के सिद्धांत पर अमल करने से मेरी दिमागी हालत बेहतर हो गई और इससे लोगों के प्रति मेरी जोश की भावनाओं में वृद्धि हुई।

अब हम उस व्यक्ति की ओर लौटते हैं, जिसे मैंने चिंता की समस्या पर हमला करने वाली पाँच बिंदुओं की तकनीक बताई थी। वह कामयाब हो गया, क्योंकि उसे इस योजना पर भरोसा था और उसने इन सिद्धांतों पर पूरे दिल से अमल किया था। बहरहाल, यह आसानी से नहीं हुआ, क्योंकि यह पुरानी मानसिक आदतों के विपरीत काम था। उसने बाद में बताया कि सामान्य चिंतारहित मानसिक अवस्था पाने का संघर्ष “सचमुच दर्द भरा था। लेकिन मैंने जितनी ज़्यादा कोशिश की, यह उतना ही ज़्यादा स्पष्ट होता चला गया कि मैं आखिरकार चिंता को अपनी गर्दन से दूर हटा रहा था। जब भी मैं खुद पर कोई छोटी विजय पाता था, तो मुझे इससे इतनी खुशी मिलती थी कि मैं दूसरी विजय की ओर उत्सुकता से बढ़ने लगता था- जब तक कि आखिरकार मैं बदलने नहीं लगा।”

कुछ महीने बाद मैं उसके शहर में भाषण देने गया और वह मुझे हवाई अड्डे पर लेने आया। यह स्याह बादलों से भरा दिन था, लेकिन इस उत्साही व्यक्ति की मौजूदगी में काले बादल जैसे छँट गए। उसने समय निकालकर मुझे पूरा शहर घुमाया। फिर वह मुझे अपने घर ले गया और अपनी पत्नी से मिलवाया, जिसका वह दीवाना था। वह भी उसकी दीवानी थी, क्योंकि दोनों ने गले मिलकर एक-दूसरे का अभिवादन किया। इस वक़्त तक उसने मुझमें भी इतना जोश भर दिया था कि हाथ मिलाने के बजाय मैंने भी उस महिला को चूम लिया।

मेरे होटल जाने से पहले- जहाँ मुझे अब तक चेक इन करने का मौक़ा ही नहीं मिला था- उसकी पत्नी ने विनम्रता से कहा, “क्यों न हम तीनों प्रार्थना करके ईश्वर को धन्यवाद दें, जिनकी बदौलत मेरे पति में यह अद्भुत बदलाव आया है? वह एक नया इंसान बन गया है और ज़िंदगी का हुलिया ही बदल गया है।” हमने एक-दूसरे का हाथ थामकर प्रार्थना की और ईश्वर को धन्यवाद दिया कि उन्होंने इस आदमी के डर और तनाव दूर कर दिए थे। यह बहुत ही मर्मस्पर्शी अनुभव था। बाद में जब हम कार में बैठे, तो उसने कहा, “जिस चीज़ ने मुझे सचमुच कायल कर दिया है, वह है परिवर्तन का चमत्कार।”

## दूसरे लोगों से मत डरो

अगर आप जोश बनाए रखते हैं, ख़ास तौर पर इंसानों के प्रति, तो आपको एक और कमज़ोरी कभी नहीं सताएगी। वह कमज़ोरी है लोगों का डर। और यह बहुत से लोगों के लिए चिंता का बहुत बड़ा कारण है। हालाँकि शायद बहुत कम लोग इसे स्वीकार करेंगे।

जब मैं डेट्रॉयट जर्नल में युवा रिपोर्टर था, तो संपादक ग्रव पैटरसन ने मुझमें दयालुतापूर्वक दिलचस्पी ली। मैं उस वक़्त कॉलेज से निकला ही था और महानगर के एक अख़बार में काम कर रहा था।

वे पैनी बुद्धि वाले इंसान थे। एक दिन उन्होंने मुझे अपने ऑफ़िस में बुलाया। वे हमेशा सामने वाले को आरामदेह महसूस कराते थे, यद्यपि वे अख़बार में सबसे बड़े आदमी थे और मैं सबसे निचले स्तर का कर्मचारी था।

उन्होंने मुझसे कहा, “नॉर्मन, मुझे ऐसा लगता है कि तुम्हारे भीतर बहुत से डर और चिंताएँ हैं। तुम्हें इन्हें बाहर निकालना होगा। वैसे दुनिया में ऐसा है ही क्या, जिससे डरा जाए? तुम्हें या मुझे या किसी और को डरे हुए खरगोश की तरह ज़िंदगी से मुँह क्यों छिपाना चाहिए? ईश्वर ने हमें बताया है कि वह हमेशा हमारे साथ रहेगा और हमारी मदद करेगा। तो क्यों न हम उस पर यक़ीन कर लें, अपना सिर तान लें, दुनिया से नज़रें मिलाएँ और उस पर कसकर वार करें? इसलिए भगवान के लिए, किसी भी चीज़ या इंसान से कभी मत डरना!”

मुझे जेफ़रसन एवेन्यू स्थित पुराने डेट्रॉयट जर्नल के ऑफ़िस का वह दृश्य इतनी अच्छी तरह याद है, जैसे कल ही की बात हो।

मैंने कहा, “लेकिन यह तो बहुत बड़ी बात है। कोई किसी चीज़ या इंसान से डरे बिना ज़िंदगी कैसे जी सकता है?”

वे अपनी डेस्क पर पैर रखकर बैठे और लंबी, स्याही लगी उँगली से मेरी तरफ़ इशारा किया। ग्रव की उँगली पर हमेशा स्याही लगी रहती थी और जब वे वह उँगली दिखाते थे और तीखी निगाहों से आपको देखते थे, तो आप सिर्फ़ सुनते थे।

उन्होंने कहा, “मैं तुम्हें बताता हूँ कि कैसे। ‘दृढ़ बनो और अच्छा साहस रखो; डरो मत... क्योंकि ईश्वर तुम्हारे साथ है, चाहे तुम जहाँ भी जाओ।’ बस इस वादे पर भरोसा करो। और यह कभी मत भूलना कि यह वादा ईश्वर ने किया है, जो कभी किसी को निराश नहीं करता।”

सलाह दमदार थी और मुझे इसकी ज़रूरत थी, क्योंकि बचपन से ही मैं लोगों से बहुत डरता था। दरअसल कुछ लोगों से तो मैं बुरी तरह डरता था।

मेरे पिता पादरी थे और उनके संप्रदाय में पादरी अक्सर चर्च बदलते थे। दरअसल सितंबर में चर्च में वोटिंग होती थी कि पादरी को अगले साल के लिए रखना है या नहीं। बिशप पादरी को सिर्फ़ एक साल के लिए नियुक्त करते थे। इस एक साल के तंत्र की वजह से पादरी की सुरक्षा धर्म-समुदाय की मर्ज़ी पर निर्भर थी, जिनका समर्थन आसानी से विरोध में बदल सकता था, खास तौर पर तब, जब कोई षड्यंत्र कर रहा हो। और कभी-कभार क्या, ज़्यादातर मामलों में यही होता था।

असुरक्षा के इस माहौल के चलते मैं चर्च के शीर्षस्थ सदस्यों से घबराता था और डर के मारे अपने पिता के प्रति उनकी पसंदगी या नापसंदगी की लक्षणों की तलाश करता रहता

था। मुझे याद है कि रविवार सुबह मैं चर्च में बैठकर कुछ चेहरों का अध्ययन करता था और यह ताड़ने की कोशिश करता था कि उन्हें प्रवचन पसंद आया या नहीं। मेरे पिता सौम्य प्रकृति के इंसान थे और इन स्थानीय हस्तियों की चिंता नहीं करते थे, लेकिन मैं करता था। और बरसों तक लोगों के नज़रिए के बारे में इस चिंता का मुझ पर गहरा असर हुआ। वक्त्र के साथ मैं इससे उबर गया। बहरहाल, लड़कपन में मैं मि. अमुक या मिसेज़ अमुक से डरता था। इसलिए मुझमें लोगों का काफ़ी डर बैठा हुआ था।

मेरे पिता की एक आदत थी, जिसने मेरे मन में लोगों का डर भरे रहने में मदद की। जब हम किसी नई जगह रहने जाते थे, तो वे चर्च के शीर्ष सदस्यों से मेरा परिचय कराते समय कहते थे, “वे बहुत बड़े बैंकर हैं”, या “वे बहुत बड़े वकील हैं”, या “वे इस क्रस्बे के बहुत बड़े दुकानदार हैं।” इससे मैं दहलकर सोचने लगता था कि इन “बड़े” लोगों की उपस्थिति में मुझे काँपना चाहिए। इस तरह लोगों के प्रति मेरा अति संवेदनशील डर हमेशा बढ़ता गया।

स्कूल में भी मैं हमेशा ज़्यादा प्रतिभाशाली, बड़बोले और घमंडी विद्यार्थियों से घबराता था, जो किसी भी वक्त्र, किसी भी विषय पर बोलने में माहिर नज़र आते थे। जहाँ तक मेरा सवाल था, ज़्यादातर वक्त्र मैं संकोची, मितभाषी और थोड़ा चुप्पा ही रहता था। मैं विषयों के बारे में जानता तो था, लेकिन अपने ज्ञान को उजागर करने में कमज़ोर था। अगर मेरे बोलते वक्त्र कोई विद्यार्थी हँस देता था या मुस्करा देता था, तो मैं बर्फ़ की तरह जम जाता था। इसलिए मैं उन घमंडी विद्यार्थियों की हाँ में हाँ मिला देता था, जो ऐसा जताते थे, जैसे उन्हें सारे जवाब मालूम हों। आज लाभप्रद स्थिति में आने के बाद मैं सोचता हूँ कि वे विद्यार्थी कहाँ होंगे। दरअसल मैं तो उनके नाम भी भूल चुका हूँ। ज़्यादातर मामलों में मैंने उनमें से किसी के बारे में बाद में कुछ नहीं सुना। स्पष्ट रूप से उन्होंने अपनी सारी प्रतिभा स्कूल में ही ख़त्म कर ली थी।

लेकिन पैसे या पद वाले शीर्षस्थ या मशहूर लोगों के डर से उबरना मेरे लिए वाक़ई मुश्किल था। मैं हर उस व्यक्ति के सामने खुद को हीन और अक्षम महसूस करता था, जो बड़ी-बड़ी बातें करता था। तो जब ग्रव पैटरसन ने मुझे यह निर्विवाद सच्चाई बताई कि मुझे लोगों के प्रति अपने अत्यधिक डर से मुक्ति पा लेना चाहिए, तो वे मेरी कमज़ोर नस पर हाथ रख रहे थे। अख़बार के ऑफ़िस में हुई हमारी उस बातचीत के बाद मैंने सचमुच संकल्प किया कि मैं खुद को दोबारा इस तरह व्यवस्थित करूँगा, ताकि मैं किसी भी इंसान से न घबराऊँ।

यह पुस्तक लिखते वक्त्र भी मुझे एक व्यक्तिगत अनुभव हुआ। यह बताता है कि मुझे “किसी-व्यक्ति-से-नहीं-डरना” सिद्धांत पर ज़्यादा विश्वास के साथ अमल करना चाहिए। मेरी पत्नी रूथ और मैं एक दिन पॉलिंग, न्यूयॉर्क के हमारे फ़ार्म से कार द्वारा साइरेकस, न्यूयॉर्क जा रहे थे, जहाँ मुझे मीच्युअल एजेंट्स एसोसिएशन कनवेंशन में भाषण देना था। यह ढाई सौ मील लंबी यात्रा थी, जिसमें हमें टैकॉनिक पार्कवे और न्यूयॉर्क श्रूवे होते हुए जाना था।

श्रूवे पर हम एक गैसोलिन स्टेशन पर रुके और एक बहुत ज्ञानी दिखने वाले युवक ने सर्विस की। जब मैंने अच्छे मौसम के बारे में टिप्पणी की, तो उसने मुझे यह कहकर चुप करा दिया कि मेरी भविष्यवाणी बिलकुल ग़लत है। मुझे नहीं लगा कि इस बारे में बहस करना चाहिए, इसलिए मैंने उस बातचीत को आगे नहीं बढ़ाया। गैसोलिन टैंक भरते समय उसने ऑइल, पानी और बैटरी चेक करने के लिए हमारी कार का हुड उठाया। उसने हैरानी से कहा, “ओह, इसके फ़ैन बेल्ट और बाक़ी दो बेल्ट्स तो ख़राब हैं।”

देखिए, मुझे ज़रा भी नहीं पता कि कार के हुड के नीचे क्या होता है। मैंने दहशत से पूछा, “उनमें क्या गड़बड़ी है?”

उसने कहा, “देखिए, वह बेल्ट घिस चुका है। मैंने श्रूवे से ऐसी कारें यहाँ आते देखी हैं, जिनके बेल्ट इतने कसकर चिपक गए थे कि उन्हें उतारने में हमें दो घंटे लग गए। इन बेल्ट्स को तत्काल बदलना होगा।”

मैंने बेल्ट्स की तरफ़ देखा। मुझे उनमें कोई गड़बड़ी नज़र नहीं आई, लेकिन वह इतने अधिकार से बोल रहा था कि मैं सकुचाकर और घबराकर चुप हो गया। मुझे लगा कि वह इस मामले का विशेषज्ञ है, इसलिए मैंने उसकी बात मान ली। उसने कार एक तरफ़ लगाई और सारे बेल्ट निकालने लगा। मैंने पास में ही एक और कार खड़ी देखी; उसके बेल्ट भी निकाले जा रहे थे। मैं संकोची और शंकालु था, लेकिन मैंने निराशा से स्टेशन के भीतर वाले आदमी से पूछा, “क्या यह युवक जानता है कि वह क्या कर रहा है?”

“ओह हाँ”, उसने कहा, “वह बहुत अच्छी तरह जानता है कि वह क्या कर रहा है।”

मैंने कहा, “देखिए, बेल्ट मुझे तो सही दिख रहे हैं।”

उसने जवाब दिया, “अगर वह कहता है कि बेल्ट सही नहीं हैं, तो फिर बेल्ट सही नहीं हैं।” यह सुनकर मेरी बोलती बंद हो गई।

तभी मेरी पत्नी वहाँ आई और उसने पूछा कि क्या हो रहा है। मैंने उसे पूरी बात बता दी। उसने महिलाओं की तरह पूछा, “इन बेल्ट्स में क्या गड़बड़ है?” देखिए, मेरी पत्नी बहुत ही स्पष्ट चिंतक है और वह लोगों को ख़ुद पर हावी नहीं होने देती।

मैंने धीरे से कहा, “यह युवक बेल्ट्स के बारे में सब कुछ जानता है और उसका कहना है कि इन बेल्ट्स को बदलना ज़रूरी है। वह कहता है कि श्रूवे से कारें यहाँ आती हैं, तो उनके बेल्ट इंजन से चिपके होते हैं। हमें नए बेल्ट लगवाने होंगे।”

मेरी पत्नी ने देखा कि उस आदमी ने दो बेल्ट उतार लिए थे। उसने उनकी जाँच की और फिर बोली, “इन बेल्ट्स में कोई गड़बड़ नहीं है। मुझे तो लगता है कि ग़लत काम करने वालों का गैंग है। बेल्ट दोबारा लगा दें।”

मैं इस खुले आरोप से थोड़ा शर्मा गया और अख़बार ख़रीदने चल दिया। तब तक मेरी पत्नी ने गैस स्टेशन के चार में से तीन आदमियों को अपने पास खींच लिया था और वह उन्हें बहुत विनम्र, लेकिन दृढ़ अंदाज़ में बता रही थी कि यह धोखेबाज़ी है। हमारी कार के पुराने बेल्ट अभी तक अच्छी तरह चल रहे हैं। दरअसल तब से अब तक वे बेल्ट दस हज़ार

मील चल चुके हैं। वह बड़बोला, अकड़ू और “चालबाज़” युवक मुझे अनावश्यक बेल्ट्स बेचने में लगभग सफल हो गया था, क्योंकि उसने बड़े ऐंठ भरे अंदाज़ में अपना ज्ञान बघारा था। उससे और उसके “मैं-सब-जानता-हूँ” नज़रिए से भय खाकर लोगों के प्रति मेरा पुराना डर लौट आया था। लेकिन मेरी पत्नी पर उसके अंदाज़ का कोई असर नहीं हुआ। वह सिर्फ़ तथ्यों से प्रभावित होती थी। इससे यह सबक़ मिलता है कि जब कोई तार्किक ढंग से सोचता है और सिर्फ़ तथ्यों से प्रभावित होता है, तो लोगों से लगने वाला डर ग़ायब हो जाता है।

किसी से भी न डरें- अपने पति या पत्नी से (भगवान आपकी मदद करें), या अपने बच्चों से; या बॉस से या तथाकथित बड़बोले शेखीबाज़ों से। ज़ाहिर है, ऐसा करने का सर्वश्रेष्ठ उपाय लोगों से प्रेम करना और उन्हें हमेशा सर्वश्रेष्ठ रोशनी में देखना है। इससे आपके दिल में उनके लिए जोश बढ़ने लगेगा और जब ऐसा होगा, तो आपका संकोच और दूसरों के प्रति डर ख़त्म हो जाएगा। तब आपको यह चिंता नहीं सताएगी कि वे आपके बारे में क्या सोचते हैं। और फिर, जब आप खुद के बारे में भूल जाते हैं, तो लोगों के साथ आपके हार्दिक संबंध ज़िंदगी के प्रति जोश को भी बढ़ा देंगे।

चिंता और डर की बीमारी के अध्ययनों से ज़्यादातर मामलों में यह नतीजा निकलेगा कि इंसान खुद के बारे में ज़रूरत से ज़्यादा चिंता करता है। चिंता खुद के बारे में अति संवेदनशीलता का परिणाम होती है, जिसमें व्यक्ति को अपने और अपने करीबी लोगों के बारे में आशंका सताने लगती है। इंसान अपने बारे में जितना ज़्यादा सोचेगा, चिंता उतनी ही ज़्यादा पैनी होगी। इसलिए चिंता की आदत को ख़त्म करने के लिए खुद से बाहर निकलना भी ज़रूरी है।

यह सच्चाई जोश को बहुत महत्वपूर्ण बना देती है, क्योंकि यह बहिर्मुखी व्यक्तित्व विकसित करने के सबसे प्रभावी तंत्रों में से एक है। अंतर्मुखी व्यक्ति को अपने आस-पास की दुनिया की चिंताओं से मतलब नहीं होता। वह घबराकर अख़बार देखता है और उसे हमेशा यक़ीन होता है कि हर चीज़ ग़लत हो रही है। मगर सामाजिक महत्व के मामलों में उसकी दिलचस्पी सिर्फ़ सतही, अस्पष्ट और नाम मात्र की होती है। उसकी प्रमुख चिंता तो यह होती है कि चीज़ें उसे व्यक्तिगत रूप से किस तरह प्रभावित कर सकती हैं। वह बाहरी परिस्थितियों पर सिर्फ़ आंशिक ध्यान देता है और अपने दिमाग़ को आंदोलित करने वाली चिंता के दलदल में फँसा रहता है। अगर इस तरह की चिंता लगातार की जाए, तो व्यक्तित्व का दम घुट जाता है।

## चिंता आपका गला दबा देती है

चिंता शब्द एक पुराने एंग्लो-सैक्सन शब्द *wyrgan* से उत्पन्न हुआ है, जिसका अर्थ है गला दबाना या घोंटना। अगर कोई अपने दोनों हाथों से आपका गला कसकर पकड़ ले,

उसे पूरी ताक़त से दबाए और आपको साँस न लेने दे, तो वह आपके साथ नाटकीय रूप से वही कर रहा है, जो चिंता आपके साथ धीरे-धीरे करती है। चिंता करके आप दरअसल, अपनी रचनात्मक शक्तियों का गला घोट रहे हैं। शुरुआती एंग्लो-सैक्सन चित्र में चिंता को एक बड़े और गुस्सैल भेड़िए के रूप में दर्शाया गया है, जो एक आदमी के गले में दाँत गड़ा रहा है।

यह पुस्तक आपको चिंता से राहत दिलाने की कोशिश कर रही है। राहत से भी ज़्यादा, यह जीवंत जोश के रूप में आपको सकारात्मक उपचार प्रदान कर रही है, जो चिंता को वाक़ई ख़त्म कर सकता है।

जोश की इस ताक़त को एक विधवा के मामले में देखा जा सकता है, जिसकी चिंता की आदतें पति के जीवनकाल में छुटपुट थीं। बहरहाल, पति के मरने के बाद चिंता ने उसे चारों तरफ़ से घेर लिया। जल्द ही वह गंभीर डर का शिकार हो गई। उसका पति उसके लिए इतनी रक़म छोड़कर गया था, जिसका समझदारी से इस्तेमाल करने पर वह आरामदेह जीवनशैली जी सकती थी। वह ऐसे निर्णय लेने में घबराने लगी, जिन्हें पहले उसका पति लेता था। वह हर निर्णय के लिए पति पर निर्भर थी। उसने मुझे बताया कि वह चिंता की वजह से बीमार महसूस कर रही थी। मैंने उसकी बात पर यक़ीन कर लिया, क्योंकि चिंता वाक़ई बीमार कर सकती है।

मैंने उसके दिमाग़ को शक्तिशाली पति की निर्भरता से हटाकर शक्तिशाली ईश्वर पर निर्भर करने की सलाह दी। हालाँकि वह धार्मिक थी, लेकिन इसके बावजूद वह इतनी आस्था पैदा नहीं कर पाई, जो उसे उसके डरों से मुक्ति दिला सके। इसलिए वह चिंता की गहरी खाई में उतरती चली गई।

एक दोपहर न्यूयॉर्क सिटी में मैं कमोडोर होटल की लॉबी से गुज़र रहा था। दरअसल, मैं रोटरी क्लब की साप्ताहिक मीटिंग में जा रहा था। रोटरी डाइनिंग रूम के प्रवेश द्वार के पास मुझे वही महिला बैठी दिखी। वह सामने एकटक घूर रही थी। मेरे पूछने पर उसने बताया कि वह रोटरी डे पर आती है, क्योंकि “बिल (पति) हर मीटिंग में आता था और मैं रोटरी मीटिंग रूम के बाहर लॉबी में बैठकर बस उसके बारे में सोचती रहती हूँ। लेकिन, डॉ. पील, अब मैं क्या करूँ? मैं बहुत चिंतित हूँ। अब किसी चीज़ से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। ज़िंदगी ख़त्म हो चुकी है।” और एक बार फिर वही बोझिल शिकायत, “मैं चिंता की वजह से बीमार महसूस कर रही हूँ।”

मैंने कहा, “देखो मैरी, हमें तुम्हारे बारे में कुछ करना होगा, इसलिए मीटिंग ख़त्म होने तक यहीं बैठी रहना। फिर हम इस बारे में बातचीत करेंगे। मैं तुम जैसी शक्तिशाली और बुद्धिमान महिला को चिंता के मारे दहशत में नहीं देखना चाहता। इसके अलावा मैं तुम्हें बताऊँगा कि बिल तुमसे क्या कहता। मैं तुम्हें अच्छी तरह जानता हूँ और बिल को तो और भी ज़्यादा अच्छी तरह जानता था। मेरा इंतज़ार करना।”

रोटरी क्लब की मीटिंग में मैंने समस्या को अपने दिमाग़ में घुमाया। इस महिला में काफ़ी ऊर्जा थी और जोश की क्षमता भी। मैंने उसके डर का इलाज करने के लिए जोश

का उपचार आजमाने का फैसला किया। मैंने सोचा कि यह आस्था की उसकी क्षमता को भी जगा देगा, जो उसके पति की मौत के बाद से कमजोर हो गई थी।

मीटिंग में मुझे एक व्यक्ति दिखा, जो गरीबों और कमजोरों की सहायता करने वाली एक बड़ी सामाजिक संस्था का प्रमुख था। मैंने उससे पूछा, “जेरी, क्या तुम्हें अपने काम के लिए और स्टाफ़ की ज़रूरत है?”

“बिलकुल है। हमारे यहाँ स्टाफ़ की कमी है। लेकिन हम पहले ही अपना पूरा बजट खर्च कर चुके हैं, इसलिए मैं अभी किसी को नौकरी नहीं दे सकता।”

“देखिए, क्या आप एक अप्रशिक्षित, लेकिन सक्षम और बुद्धिमान, पचास वर्षीय महिला को काम पर रख सकते हैं, जो मुफ़्त में काम करेगी?”

“मैं इस तरह की महिला को जानता हूँ। हर हफ़्ते ब्रिज के दो गेम्स के बीच में दो घंटे काम करेगी, ताकि उसे अपने बारे में बेहतर महसूस हो। रहने दें, धन्यवाद।”

मैंने उसे आश्चस्त किया कि यह महिला सप्ताह में पाँचों दिन नौ से एक बजे तक पूरे आधे दिन काम करेगी। थोड़े थके अंदाज़ में वह बोला, “ठीक है, उसे भेज देना। लेकिन अगर वह नियमित काम पर नहीं आई, तो मैं उसे नहीं रखूँगा। मैं पूरे समय काम करने वाले लोग चाहता हूँ, ऐसे लोग नहीं चाहता, जो यह सोचकर खुश हों कि वे परोपकार का काम कर रहे हैं।”

मैं लॉबी में लौटा, जहाँ मैरी मेरा इंतज़ार कर रही थी। मैंने उससे कहा, “आप कृपया मार्बल कॉलेजिएट चर्च के मेरे ऑफ़िस में पहुँचें। मैं एक घंटे बाद आपसे वहाँ मिलूँगा, लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप टैक्सी या बस से जाने के बजाय पैदल चलकर चर्च जाएँ। हम देखेंगे कि क्या आप एक घंटे में चार मील की रफ़्तार से चल सकती हैं। इसका मतलब है कि आपको तेज़-तेज़ चलना होगा। जो लोग हार्ट अटैक से बचना चाहते हैं, उन्हें डॉ. पॉल व्हाइट इसी रफ़्तार से चलने की सलाह देते हैं।”

“लेकिन मुझे पैदल चलने की आदत नहीं है”, उसने हैरानी से कहा। “और इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है कि मैं आपके ऑफ़िस कैसे जाती हूँ?” मैंने उसे आश्चस्त किया कि मेरे आग्रह के पीछे एक अच्छा कारण है। मैंने उससे वादा लिया कि वह पैदल चलकर ही आएगी।

एक घंटे बाद वह ऑफ़िस में आई और पहली बार उसके गालों का रंग अच्छा दिख रहा था। उसने कहा, “मैं सचमुच अच्छा महसूस कर रही हूँ... महीनों बाद पहली बार। दिन बड़ा ही सुहाना है और ऊपर नीला आसमान तथा रंगीन शॉप विंडोज़ सचमुच अद्भुत हैं।”

मैंने कहा, “आप शॉप विंडोज़ में झाँकने के लिए तो नहीं रुकीं? मैं चाहता था कि आप चार मील प्रति घंटे की रफ़्तार से चलकर आएँ।” उसने दृढ़ता से दावा किया कि उसने ऐसा ही किया था।

## पैदल चलकर चिंता भगाएँ और जोश जगाएँ

उसने पूछा, “आपने इस बात पर ज़ोर क्यों दिया कि मैं पैदल चलकर आऊँ?” मैंने उसे बताया कि मनोवैज्ञानिक डॉ. हेनरी सी. लिंक मेरे मित्र थे। जब कोई चिंता करने वाला रोगी उनके पास आता था, तो उससे मिलने से पहले डॉ. लिंक अक्सर उससे तेज़-तेज़ पैदल चलकर ब्लॉक के तीन चक्कर लगाने को कहते थे। ब्लॉक के तीन चक्कर का मतलब था आधा मील। डॉ. लिंक ने मुझे बताया कि मस्तिष्क में एक ऊपरी खंड होता है और एक निचला खंड भी। हम ऊपरी मस्तिष्क से चिंता करते हैं, जबकि निचला खंड मोटर रिएक्शन (गति की मांसपेशियों) को नियंत्रित करता है। उन्होंने मुस्कराते हुए कहा, “अगर मैं रोगी को पैदल चलवा रहा हूँ, तो वह निचले मस्तिष्क का इस्तेमाल कर रहा है, जो पैरों को चला रहा है और इस तरह ऊपर वाले मस्तिष्क को चिंता के विचारों से राहत दे रहा है।” उन्हें लगता था कि ‘चिंता को दूर भगाना’ इस तरह ज़्यादा आसान होता है।”

बर्न, स्विट्ज़रलैंड के अर्नेस्ट ज़िंग मेरे मित्र हैं, जिनके साथ मैं अक्सर ऊँचे स्विस् आल्प्स पर पैदल चला हूँ। उन्होंने मुझे एक शोधपत्र दिया था, जिसका शीर्षक था *पैदल चलना- एक इलाज*। इसे बर्न शहर के मेडिकल कमिश्नर डॉ. फ़ेलिक्स ओश्व ने लिखा था। इसमें लिखा था: “पैदल चलने से न सिर्फ़ रक्त संचार अच्छा होता है, बल्कि साँस लेने की गति तेज़ होती है और ऑक्सीजन का शोषण भी ज़्यादा अच्छा होता है... पैदल चलने वाले का शरीर पूरी तरह मुक्त होता है। पैर धरती पर रखे जाते हैं और हटा लिए जाते हैं। किसी अन्य स्थिति में... रक्त संचार इतना स्वतंत्र नहीं हो सकता... इसके अलावा, पैदल चलने से छोटी-बड़ी सभी मांसपेशियाँ हरकत में आ जाती हैं और एक साथ काम करती हैं... उनकी ‘लय’... खून को हृदय की तरफ़ भेजती है, क्योंकि हृदय के वाल्व खून को इसी दिशा में जाने की अनुमति देते हैं... पैदल चलने का उपचारक प्रभाव पड़ता है और यह छोटी-बड़ी मनोवैज्ञानिक मुश्किलों तथा संघर्षों को संतुलित कर देता है... घर से दूर पहुँचने के साथ ही मनुष्य संसार के दुखों से भी दूर पहुँच जाता है। दृष्टिकोण यानी ‘नीले क्षितिज’ व्यक्तिगत दुखों को सांसारिक दुखों के पहाड़ के अनुपात में बेहतर तरीक़े से देख सकते हैं... प्रकृति की गोद में पैदल चलने से अक्सर मनोविश्लेषक के पास जाने से छुटकारा मिल जाता है।”

मैंने कहा, “तो मैरी, मेरी सलाह है कि आप ज़्यादा शारीरिक काम करें और पैदल चलें। लेकिन पैदल चलते वक़्त टहलने के बजाय सचमुच पैदल चलें। और यह काम हर दिन करें, चाहे बारिश हो या धूप।”

मैंने एक और तकनीक का सुझाव भी दिया, जिससे कड़ियों को बहुत मदद मिली है और मैं भी इसका अक्सर इस्तेमाल करता हूँ। यह है तेज़-तेज़ पैदल चलने के साथ बाइबल की कुछ पंक्तियाँ दोहराना। मसलन, गहराई से साँस लेते वक़्त कहें, “हे ईश्वर, मेरी आत्मा पर कृपा करें; और जो मेरे भीतर है, उसके पवित्र नाम पर कृपा करें।”

या, “मैं अपनी नज़रें उन पर्वतों की ओर उठाऊँगा, जहाँ से मेरी मदद आती है।” पैदल चलते वक़्त इन वाक्यों को लय में बोलने से यह असर पड़ता है कि रक्त संचार तेज़ हो जाता है और शरीर व मस्तिष्क में स्फूर्ति आ जाती है। मैंने उसे आश्चर्य किया कि इस अभ्यास से जोश सक्रिय हो जाएगा, उसकी चिंताएँ दूर हो जाएँगी और उसकी आस्था बढ़ जाएगी।

मैंने ज़ोर देकर कहा कि नवीन आस्था से ही उसकी चिंता का असली इलाज होगा। “हमारी कोशिश है आपकी टूटी हुई आस्था की क्षमता को खोलना, बड़ा करना और दोबारा बनाना। फिर आप एक सामान्य, रचनात्मक और यहाँ तक कि खुशहाल ज़िंदगी में क़दम रखेंगी।”

मैंने उसे उस “नौकरी” के बारे में बताया, जो मैंने उसके लिए एजेंसी में खोजी थी। मैंने बताया कि मैंने वादा किया है कि वह अगले दिन सुबह नौ बजे काम करने पहुँच जाएगी। यह सुनकर उसे झटका लगा। वह सुबह देर से उठती थी और नौ बजे ऑफ़िस पहुँचना एक नई आश्चर्यजनक बात होगी। मैंने इस आपत्ति को महत्व देने के बजाय इस पर सिर्फ़ यह टिप्पणी की कि “नई आश्चर्यजनक बात” उसकी चिंता के इलाज का एक मूलभूत हिस्सा है। चाहे वजह पैदल चलने की रफ़्तार हो या नए जीवन के खुलने की संभावना, या दोनों हों, वह सहमत हो गई कि वह एजेंसी में काम करने जाएगी। अगले दिन ठीक नौ बजे वह ऑफ़िस पहुँच गई।

दो हफ़्ते बाद एजेंसी के अधिकारी ने फ़ोन करके मुझे बताया, “वह महिला तो बड़ी ही दुर्लभ क्रिस्म की है। उसने हमारे काम के तंत्र में महारत हासिल कर ली है और बड़े जोश से इसमें शामिल हो चुकी है। उसमें उन दुर्भाग्यशाली लोगों के प्रति भावुक, मानवीय सहानुभूति है, जिनके साथ हमारा पाला पड़ता है। इंसान के रूप में उनकी मदद करने के बारे में इस महिला में जितना जोश है, वह सामाजिक कार्य के पेशे में विरला ही है।”

मैं सोचता हूँ कि मुझे इस मामले में आगे नहीं बताना चाहिए, सिवाय यह कहने के कि इस महिला के दिमाग़ पर प्रबल और जीवंत जोश हावी हो गया था। जब यह हुआ, तो यह प्रार्थना सार्थक हो गई और उसने कहा, “मैं ईश्वर पर निर्भरता की ओर बढ़ रही हूँ, जिसके बारे में आपने बात की थी।”

## चिंता की समस्या सुलझाने का फ़ॉर्मूला

चिंता की समस्या के लिए सुझाई गई चिकित्सा का सार —

1. तेज़-तेज़ पैदल चलने की आदत डालें।
2. अनुशासित और नियमित मानव सेवा में जुट जाएँ।
3. दुर्भाग्यशाली व्यक्तियों के प्रति चिंता, यहाँ तक कि प्रेम भी विकसित करें।

#### 4. प्रार्थना और ईश्वर की उपस्थिति की वास्तविकता में नया अर्थ खोजें।

इन तत्वों ने एक उपचारक जोश पैदा कर दिया, जिसने दीमक जैसी चिंता को बाहर निकाल दिया, जो इस महिला के भविष्य के लिए खतरा थी। यह पद्धति बाक़ी मामलों में भी इतनी ही असरदार साबित हुई है।

### जोश मुश्किल दिनों को अच्छे दिन में बदल देता है

मैं अपने दोस्त डॉ. जॉर्ज हेबरलिन के घर पर अतिथि था, जो वैटविले, स्विट्ज़रलैंड में हेबरलिन टेक्सटाइल कंपनी के प्रमुख थे। डिनर पर जॉर्ज ने मेरी नई पुस्तक का शीर्षक पूछा। जब मैंने उन्हें बताया: *जोश से ही सारा फ़र्क़ पड़ता है*, तो उन्होंने इसकी प्रशंसा करते हुए कहा कि जोश वाक़ई हर उस व्यक्ति के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, जो सचमुच कुछ करना चाहता है। सफल उद्योगपति होने के नाते वे जानते हैं कि जोश सफलता या असफलता दिलाने में कितनी अहम भूमिका निभाता है। उनके दामाद मार्क कैपिस एक प्रगतिशील युवक हैं, जिनकी व्यावसायिक और नागरिक मामलों में जोशीली सहभागिता उनके भावी लीडर होने का संकेत करती है। उन्होंने तत्काल पुष्टि की कि चिंता जोशीले व्यक्ति पर क़ाबू नहीं कर सकती।

मार्क ने मुझे बताया कि वे और उनकी युवा पत्नी ब्रिजेट विदेश में तरक्की करने, अंग्रेज़ी सीखने, दोस्त बनाने और इस तरह अपने महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय बिज़नेस के लिए खुद को तैयार करने के मक़सद से न्यूयॉर्क गए। अर्थव्यवस्था में मंदी के दौरान मार्क हर दिन न्यूयॉर्क की सड़कों पर जूते घिसते हुए नौकरी की तलाश करता था। उसने ठान रखा था कि वह बिना किसी प्रभाव के अपने दम पर नौकरी हासिल करेगा। ईश्वर का शुक्र है कि दुनिया में उस जैसे युवक आज भी हैं। यह दंपति दो कमरों के छोटे से अपार्टमेंट में रहता था और डिनर टेबल की जगह पर ट्रेवल पोस्टर्स से ढँके पैकिंग बॉक्स का इस्तेमाल करता था।

मैंने पूछा, “क्या उन मुश्किल दिनों के दौरान आप हताश नहीं हुए?”

“वे मुश्किल दिन नहीं थे”, मार्क और ब्रिजेट ने एक साथ कहा। “हमें बड़ा मज़ा आया। एक साथ रहना रोमांचक था, जब भविष्य हमारे सामने मनमोहक अंदाज़ में खुल रहा था। हम चिंता कैसे कर सकते थे?” मार्क ने कहा। “देखिए, हम ज़िंदगी और अमेरिका के बारे में रोमांचित थे। हम वहाँ के लोगों से प्रेम करते थे। हम हर चीज़ के बारे में जोश से भरे हुए थे, इसलिए ज़ाहिर है, चिंता हमें छू भी नहीं सकती थी।”

और यही हकीक़त है। जोशीले रहेंगे, तो चिंता को आपको गिरफ़्त में लेने का कभी मौक़ा ही नहीं मिलेगा।

मैं एक रात को जॉन रोबिसन के साथ कार में जा रहा था। हम कोलंबस से फ़िनलैंड, ओहियो जा रहे थे, जहाँ मुझे एक भाषण देना था। मैंने देखा कि कुछ फ़ार्महाउसेस के पास खंभों पर धीमी, लेकिन बढ़िया लाइट्स लगी थीं। जॉन कोलंबस एंड सदर्न ओहियो इलेक्ट्रिक कंपनी से जुड़े हैं। उन्होंने बताया कि ये मर्करी-वेपर लैंप्स हैं। वे शाम होते ही अपने आप जल जाते हैं। अँधेरा होने पर उनके सेंसर्स को पता चल जाता है और सूरज उगते ही वे अपने आप बंद हो जाते हैं। यह रक्षात्मक रोशनी किसान को रात के संभावित घुसपैठियों की चिंता से मुक्त कर देती है।

यह एक तरह की नीतिकथा है। सच तो यह है कि जो भी जोश की रोशनी अपने दिमाग़ में हर वक़्त जलाए रखता है, वह मस्तिष्क के उस अंधकार को हटा देता है, जिसमें चिंता बढ़ती है। याद रखें, जोश और चिंता दिमाग़ में एक साथ नहीं रह सकते। वे परस्पर विरोधी हैं।

होनोलूलू के चीफ़ ऑफ़ पुलिस डैन लिऊ ने यही कहा था, जिन्हें हवाईयन आईलैंड्स का सबसे लोकप्रिय व्यक्ति चुना गया। उन्होंने कहा था, “ईसा मसीह के कारण मैं कभी चिंता में नहीं डूबा, हालाँकि मैंने हमेशा अपने पेशे के ख़तरे उठाए हैं।” आध्यात्मिक जोश सचमुच चिंता से छुटकारा दिला देता है।

मुझे विक्टर ह्यूगो का यह जाना-पहचाना और आश्चर्य करने वाला वाक्य हमेशा से पसंद है, “जब आपने वह सब हासिल कर लिया हो, जो आप कर सकते हैं, तो लेट जाएँ और सो जाएँ। ईश्वर जागा हुआ है।”

और एक डॉक्टर के पास भी एक अच्छा विचार है। वह अपने रोगियों से प्रार्थना करने को कहता है और इसके बाद यह भी कहने की सलाह देता है, “चिंताओ, शुभ रात्रि। सुबह मिलते हैं।”

मैं यह कहना चाहता हूँ कि जब आप सचमुच जोश विकसित कर लेंगे, तो चिंताएँ आपको सताने के लिए सुबह मौजूद ही नहीं रहेंगी। और अगर मौजूद रहीं भी, तो आप उनसे आसानी से निबट लेंगे। और इसाइया के इन ज़बर्दस्त शब्दों को कभी न भूलें (35:4): “भयभीत हृदय के लोगों से कहो: डरो मत, दृढ़ बनो।”

## 5

# जोश को काम-धंधे में आजमाकर देखें

**जु**लाई 1920 में अमेरिकी खेल इतिहास की एक बेहद रोमांचक घुड़दौड़ आयोजित हुई। एक्वेडक्ट के ड्वायर स्टेक्स में आयोजित यह दौड़ जिन दो मशहूर घोड़ों के बीच हुई, उनके नाम थे मैन ऑफ़ वॉर और जॉन पी. ग्रियर। मैन ऑफ़ वॉर उस वक़्त अमेरिका का सबसे अच्छा घोड़ा था, अपने ज़माने का निर्विवाद चैंपियन था और सार्वकालिक महान घोड़ों में से एक था। उसके जैसे घोड़े बहुत कम हुए हैं। वह बहुत भव्य प्राणी था!

मैंने उसे सिर्फ़ एक बार दौड़ते देखा था, लेकिन उसकी याद आज भी मेरे दिमाग़ में अंकित है। जॉकी और घोड़ा एक लग रहे थे। उस भव्य जानवर को दौड़ते देखना मेरे जीवन के महानतम खेल अनुभवों में से एक है। एक उदात्त, अनूठा और अविस्मरणीय पल- लगभग वैसा ही, जैसे जब मैंने एबेट्स फ़ील्ड में जैकी रॉबिन्सन को एक ही मैच में तीन बेस चुराते देखा, जिसमें होम प्लेट भी शामिल थी। मैन ऑफ़ वॉर काफ़ी अरसे से चैंपियन था, लेकिन एक घोड़ा उसे गंभीर चुनौती देने लगा। हालाँकि जैसा बाद में पता चला, उस घोड़े में असली चैंपियन का दिल नहीं था।

उस यादगार घुड़दौड़ के वर्णन के लिए मैं अपने मित्र डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन का आभारी हूँ, जिन्होंने नेपोलियन हिल के साथ मिलकर अपनी प्रेरक पुस्तक *सक्सेस थू अ पॉज़िटिव मेंटल एटीट्यूड* लिखी है। यह प्रसंग उसी पुस्तक से लिया गया है। चुनौती देने वाला घोड़ा जॉन पी. ग्रियर वाक़ई अच्छा दिख रहा था और कई लोग सचमुच सोचने लगे थे कि वह मैन ऑफ़ वॉर को हरा सकता है। खेल पत्रकारों की राय में मैन ऑफ़ वॉर शिखर से फिसल रहा था, जबकि जॉन पी. ग्रियर ऊपर चढ़ रहा था। आगामी घुड़दौड़ की चर्चा सबकी जुबान पर थी। क्या यह नया घोड़ा पुराने चैंपियन को धूल चटा देगा?

आखिरकार वह महान दिन आ गया और दोनों घोड़े तैयार थे। शुरुआती घंटी बजते ही वे दौड़ पड़े। पहले चौथाई हिस्से में वे दोनों बिलकुल बराबरी पर थे। उनकी गर्दन एक-दूसरे से जैसे सटी हुई थी। फिर विशाल भीड़ खड़ी हो गई, जैसे उसमें बिजली दौड़ गई हो। जॉन

पी. ग्रियर आगे निकल रहा था। मैन ऑफ़ वॉर अपने करियर की सबसे मुश्किल चुनौती का सामना कर रहा था।

मैन ऑफ़ वॉर के अनुभवी जॉकी ने जल्दी से सोच-विचार किया। वह अपने घोड़े को पूरी गहराई तक जानता था। वह जानता था कि उसमें शक्ति और ऊर्जा का कितना बड़ा भंडार छिपा है। उसने कभी मैन ऑफ़ वॉर को चाबुक से छुआ तक नहीं था। बेजोड़ घोड़े ने हमेशा चाबुक के इस्तेमाल के बिना ही काफ़ी ऊर्जा प्रदर्शित की थी। लेकिन इस बार मैन ऑफ़ वॉर जीतने के लिए पर्याप्त शक्ति बाहर नहीं निकाल पा रहा था। जब जॉकी ने जॉन पी. ग्रियर की नाक को धीरे-धीरे आगे निकलते देखा, तो वह जान गया कि अब वह क़दम उठाने का वक़्त आ गया है। उन पुट्टों पर कोड़ा पड़ा, जिन्हें पहले कभी उसका स्वाद मालूम नहीं था।

उस कोड़े का तत्काल परिणाम हुआ। उस ज़बर्दस्त चोट पर घोड़े ने फ़ौरन प्रतिक्रिया की। मैन ऑफ़ वॉर के भीतर कहीं गहराई से शक्ति का तेज़ उफ़ान आया- एक नई और ज़बर्दस्त प्रेरणा। जब हर मांसपेशी, हवा और जोश का पूरा इस्तेमाल किया गया, तो तेज़ दौड़ते पैर पिस्टनों की तरह टकरा रहे थे। नया जोश उसे जॉन पी. ग्रियर के पास से आगे के गोले की तरह आगे ले गया। भीड़ के शोरगुल के बीच मैन ऑफ़ वॉर ने फ़िनिश लाइन कई क़दमों से जीत ली। वह अब भी चैंपियन था। लोगों ने एक-दूसरे की पीठ ठोंकी, चिल्ला-चिल्लाकर अपना गला खराब कर लिया और कई लोगों की आँखों में तो आँसू तक आ गए। यह ज़िंदगी में कभी-कभार होने वाली अविस्मरणीय घुड़दौड़ थी।

अमेरिकी खेल के इतिहास की इस आकर्षक कहानी में एक महत्वपूर्ण सबक़ है, जिस पर विचार करने से लाभ होगा। सवाल यह है कि इसके बाद जॉन पी. ग्रियर का क्या हुआ? ऐसा लगता है कि इस रेस में जिस पल वह पुराने चैंपियन से आगे निकला था, वही उसकी शोहरत का प्रमुख पल था, उसका इकलौता महान अवसर था। स्पष्ट रूप से जीत के इतने करीब पहुँचने के बाद मिली पराजय का उस जानवर पर बहुत ही बुरा असर हुआ। मैं घोड़ों के मनोविज्ञान का विशेषज्ञ नहीं हूँ, लेकिन ऐसा लगता है कि जॉन पी. ग्रियर भीतर से नर्म था। वह असली प्रतिस्पर्धी नहीं था, क्योंकि संकट के पल में उसका जोश चला गया था।

अगर उस घोड़े में सोचने की क्षमता होती, तो वह तर्क दे सकता था, “ठीक है, मैंने मैन ऑफ़ वॉर को लगभग हरा ही दिया था। अगर मैं थोड़ा और अभ्यास करूँ, तो अगली बार मैं उसे यक़ीनन हरा दूँगा।” ज़ाहिर है, उसके भीतर सच्चे चैंपियन का व्यक्तित्व नहीं था। लेकिन मैन ऑफ़ वॉर अलग ही मिट्टी का बना था। उसमें वे सभी गुण थे, जो घोड़ों और इंसानों को जीवन की प्रतिस्पर्धा में शिखर पर पहुँचाते हैं। वह उस रेस में हारने ही वाला था, लेकिन महत्वपूर्ण पल पर उसने अपनी अतिरिक्त शक्ति का इस्तेमाल किया। मैन ऑफ़ वॉर में विजय का गहरा जोश था। उसका काम दौड़ना और जीतना था। और जब संकट में प्रतिस्पर्धा के लिए उसके बुनियादी जोश को ललकारा गया, तो वह शान से जीता।

मुझे लगता है कि खेल प्रतिस्पर्धाओं और ज़िंदगी की समस्याओं के बीच गहरा संबंध होता है। आपमें और मुझमें भी वह अतिरिक्त शक्ति है। रचयिता ने उसे घोड़ों की तरह ही इंसानों में भी भरा है। मुझे यकीन है कि इंसानों में घोड़ों से बहुत ज़्यादा शक्ति भरी गई है। इंसान को उत्कृष्ट बनने की गहरी इच्छा दी गई है। यह प्रकृति का सार है कि मनुष्य दूसरों से नहीं, तो कम से कम खुद से तो प्रतिस्पर्धा करे। और शायद खुद से प्रतिस्पर्धा करना, हमेशा अपने पुराने प्रदर्शन को बेहतर करने की कोशिश करना ही, प्रतिस्पर्धा का सर्वोच्च रूप है। लेकिन दुखद बात यह है कि कई लोग महान उत्कृष्टता और ऊँची उपलब्धियाँ दिलाने वाली अतिरिक्त शक्ति का दोहन किए बिना ही जीते और मर जाते हैं। परिणामस्वरूप कुछ लोग पीछे गिरे रह जाते हैं, जबकि दरअसल इसकी कोई ज़रूरत ही नहीं थी। इस तरह की असफलता का इलाज आत्मा की गहरी पड़ताल करना है और उस काम के लिए नया जोश खोजना है, जिसे आपको करना ही है।

## वह लड़का, जिसने जोश को सीढ़ी बना लिया

यह साबित हो चुका है कि जोश किसी व्यक्ति के काम पर बहुत फ़र्क डाल सकता है। काम को उदासीनता से करेंगे, जैसा बहुत से लोग करते हैं, तो आपका काम मुश्किल और थकाने वाला बन सकता है। उस व्यक्ति का काम अच्छा हो ही नहीं सकता, जो इसे उबाऊ और नीरस मानता हो; जिसे किया तो जाना है, लेकिन उसमें उसकी कोई दिलचस्पी न हो या उसे संतुष्टि न मिलती हो। आइए, इसका उदाहरण देखते हैं। आप कह सकते हैं, मेरा काम नीरस है। लेकिन कहीं ऐसा तो नहीं कि उसके प्रति आपका नज़रिया नीरस हो? अपने काम में जोश को आज़माकर देखें, चाहे आपका काम जो भी हो। जल्दी ही आप हालात बदलते हुए देखेंगे। और इसके साथ ही आप खुद को भी बदलता हुआ देखेंगे। जोश काम की गुणवत्ता को बदल देता है, क्योंकि यह लोगों को बदल देता है।

कभी भी यह बहाना न बनाएँ कि आपका काम नीरस है। जोश भरकर अपने काम को दिलचस्प बनाने की कोशिश में इस बहाने को आड़े न आने दें। पहली नज़र में नीरस लगने वाले कामों में कई जोशीले लोगों को ज़बर्दस्त परिणाम मिले हैं। मिसाल के तौर पर, एक ऐसे काम पर विचार करें, जो बहुत उबाऊ नज़र आता है- किसी बड़े होटल के बसबॉय (वैटर के सहयोगी) का। इस काम में जूठे बर्तनों को डाइनिंग रूम से उठाकर किचन तक ले जाना होता है। यूरोपीय रेस्तराँओं के कठोर श्रेणीबद्ध कार्य-विभाजन में यह सबसे निचले स्तर का काम है, जिसमें सबसे नीचे सफ़ेद कोट हैं और सबसे ऊपर सफ़ेद टाई व टेल्स। अधिकांश बसबॉयज़ इस काम को इतना घटिया मानते हैं कि वे इसे हिकारत से और थोड़े रूखे तथा चिड़चिड़े अंदाज़ में करते हैं। परिणामस्वरूप यह नीरस और उबाऊ काम बन जाता है, जिसे एक नीरस और ऊबा हुआ व्यक्ति कर रहा होता है। इस तरह व्यक्ति खुद को पराजित कर लेता है।

लेकिन मैं एक ऐसे युवक को जानता हूँ, जिसने इसी काम में जोश का इस्तेमाल करके आश्चर्यजनक परिणाम पाए। उसने अतिरिक्त काम की तकनीक का इस्तेमाल किया और उसे बड़े ही रोमांचक तथा रचनात्मक परिणाम मिले! उसका नाम हैस था और मैं उससे गर्मियों में तब मिला, जब हम यूरोप के एक होटल में एक महीने तक रुके थे। मैंने डाइनिंग रूम में इस खुशमिज़ाज, अच्छे स्वभाव वाले जर्मन लड़के को जल्दी ही परख लिया। उसका अंदाज़ बहिर्मुखी था और वह इतना जोशीला तथा दिलचस्पी लेने वाला था कि कर्मचारियों के बीच अलग नज़र आता था। वह हर एक की ज़रूरतों के प्रति चौकस और मदद करने के लिए उत्सुक था- न सिर्फ़ अतिथियों की, बल्कि अपने साथी कर्मचारियों की भी।

वह वेटर्स के काम में उनकी मदद करता था, चाहे काम जो भी हो। वह उन लोगों जैसा नहीं था, जो अपनी ज़िम्मेदारियों के बाहर का छोटा सा काम करने से भी इंकार कर देते हैं। आपको पल भर में ही यह एहसास हो जाता था कि यह बसबॉय अलग क्रिस्म का है। उसे ज़िम्मेदारी पसंद थी और यह बात उसके व्यवहार में साफ़ झलकती थी। उसमें असाधारण जोश था और इसके साथ ही वह अपने काम को बेहतर करता जा रहा था, इसलिए यह अंततः एक अवसर बन गया।

मैंने टिप्पणी की, “तुम्हें मज़ा आ रहा है, हैस।”

“ओह हाँ, यह होटल बहुत बढ़िया है। मुझे डाइनिंग रूम में भोजन के वक़्त का रोमांच अच्छा लगता है, जहाँ सर्विस सबसे अच्छी है और सही तरीक़े से की जाती है। यह डिनर का सर्वश्रेष्ठ माहौल है। और मेहमान- वे पूरे यूरोप में सबसे अच्छे हैं। और हमारा शेफ़- वह दुनिया का महानतम कुक है।” इस तरह उसकी जोशीली बातचीत चलती जाती थी। वह डाइनिंग रूम में सबसे निचले पायदान पर था, इससे उसे ज़रा भी परेशानी नहीं थी। काम में जोश की बात करें! यह उसके हर क़दम में दिखता था।

बातचीत के दौरान मुझे पता चला कि हैस का एक लक्ष्य था। यह लक्ष्य धुँधला या “किसी-दिन-कहीं-पर-पहुँचने-की-आशा” वाला लक्ष्य नहीं था, बल्कि विशिष्ट था। उसका लक्ष्य सटीक और स्पष्ट रूप से परिभाषित था। वह यूरोप के किसी बेहतरीन होटल का डायरेक्टर या जनरल मैनेजर बनना चाहता था। और उसका तेज़ दिमाग़ जानता था कि सर्वश्रेष्ठ बसबॉय बनना उसके लक्ष्य तक पहुँचने की शुरुआत थी। वह यह भी जानता था कि सबसे सुखद अंदाज़ में सर्वश्रेष्ठ सेवा देने से उसे अपने लक्ष्य तक पहुँचने में काफ़ी मदद मिलेगी। लेकिन वह छिपे हुए उद्देश्य से खुशी और जोश का नाटक नहीं कर रहा था। वह तो स्वभाव से ही खुशमिज़ाज और जोशीला था।

वह जानता था कि लक्ष्य तक पहुँचने के लिए उसे लंदन के अंतरराष्ट्रीय रेस्तराँओं में मूलभूत प्रशिक्षण लेना पड़ेगा। उसने कहा, “लेकिन लंदन इतनी दूर है और मेरी जेब खाली है।”

“खाली जेब के कारण आज तक कोई कभी पीछे नहीं रहा”, मैंने कहा। “सिर्फ़ खाली दिमाग़ और दिल के कारण लोग पीछे रहते हैं। तुम सही रास्ते पर जा रहे हो। तुम ठीक-

ठीक जानते हो कि तुम्हारी मंज़िल क्या है। इस दौरान तुम अपने काम में अपना सब कुछ झोंक रहे हो। इसी वक़्त यक़ीन करने लगो कि तुम अपने लक्ष्य तक पहुँचने वाले हो। अपने चेतन मस्तिष्क में यह तस्वीर तब तक देखते रहो, जब तक कि मानसिक और आध्यात्मिक मिलाप (osmosis) द्वारा तुम्हारे लक्ष्य की छवि तुम्हारे अवचेतन में न उतर जाए। उस बिंदु पर तुम इसे पा लोगे; क्योंकि यह तुम्हें कसकर जकड़ लेगी। इस दौरान उन लोगों का अध्ययन करो और उन्हें सावधानी से देखो, जो हर काम को सर्वश्रेष्ठ ढंग से करते हैं। दोस्त बनाते रहो। लोगों से प्रेम करने की आदत डालो। याद रखो कि इस डाइनिंग रूम में कुछ लोग दुखी हैं। वे दुख, हताशा और मुश्किलों के भारी बोझ को उठाए हुए हैं। बस उनसे व्यक्तिगत रूप से प्रेम करो। बदले में वे भी तुमसे प्रेम करेंगे। मेरी बात का यक़ीन करो, जो लोग दूसरों से प्रेम करते हैं, वे इस दुनिया में बहुत दूर तक जाते हैं।”

मैंने उसे अपनी पुस्तक *द पॉवर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग* का जर्मन संस्करण दिया। मैंने उससे कहा, “तुम पहले से ही सकारात्मक चिंतक हो, लेकिन मैं चाहता हूँ कि तुम यह पुस्तक पढ़कर अपना जीवन ईश्वर के हाथों में सौंपने का सिद्धांत सीख लो- दैवी मार्गदर्शन पाने, सही सोचने और नकारात्मक चीज़ों को हटाने का सिद्धांत।” उसके ख़ाली समय में मैंने उसे ध्यान से पुस्तक पढ़ते देखा और कभी-कभार वह कुछ मुद्दे समझने के लिए हमारी टेबल पर आ जाता था।

छुट्टियाँ ख़त्म होने पर हम होटल से लौट आए और कुछ समय बाद मैं हैंस को भूल गया। कई साल गुज़र गए। एक दिन हम लंदन के एक मशहूर रेस्तराँ में डिनर ले रहे थे, जहाँ दरवाज़े तक भीड़ लगी थी। हेड वेटर गहरे रंग के कोट और धारी वाले पैट में हमारी टेबल पर आया। उसने मीनू के विविध आइटम्स का इतने जोशीले अंदाज़ में वर्णन किया कि हर चीज़ बहुत ज़ायक़ेदार लगने लगी। उसका नज़रिया असाधारण रूप से दोस्ताना था और उसने हमें पूरी तरह आरामदेह महसूस कराया।

उसके जर्मन-अंग्रेज़ी के मिले-जुले वाक्य सुनकर मैंने उसे ग़ौर से देखा। वह मुस्कराते हुए बोला, “डॉ. पील, मैं अब भी सकारात्मक सोच का अभ्यास कर रहा हूँ।”

“हैंस!” मैंने आश्चर्य से कहा। “यह तो हैंस है, हमारा पुराना बसबॉय!”

“वही”, वह सहमत हुआ।

“तुम वही हो, लेकिन वही नहीं हो। तुम बड़े हो गए हो। तुमने तरक्की कर ली है। तो तुम लंदन आ ही गए! और तुम अब भी अपने रास्ते पर हो।”

“हाँ”, उसने जवाब दिया, “मैं अब भी डायरेक्टर के पद पर पहुँचना चाहता हूँ।”

“और तुम भलमनसाहत के उसी पुराने तरीक़े से लोगों की मदद कर रहे हो, है ना?”

“हाँ, मैं हमेशा वह करता रहूँगा, मैं वादा करता हूँ।”

क्या हैंस अपने लक्ष्य को पा लेगा? कैसे नहीं पाएगा? बसबॉय के रूप में करियर शुरू करने वाले हैंस की कहानी से हमें यह साफ़ सबूत मिल जाता है कि नीरसता किसी काम में नहीं होती; यह तो उस काम को करने वाले व्यक्ति में होती है। जब कोई व्यक्ति अपने काम

में जोश भर लेता है, तो उस काम में नई रोमांचक संभावनाएँ झिलमिलाने लगती हैं। इसलिए अगर आप किसी नए काम की हसरत रखते हों, तो उसके बजाय पहले अपने वर्तमान काम में ही जोश भरकर देखें। आपके काम में और आपके साथ इतनी सारी आश्चर्यजनक चीज़ें होंगी कि आप हैरान रह जाएँगे।

## किस तरह फ्रेड हिल जोशीला बना

कोई अपने वर्तमान काम में जोश कैसे भर सकता है? इस सवाल के जवाब के लिए हम फ्रेड हिल के मामले की ओर लौटते हैं, जिसका ज़िक्र मैंने इस पुस्तक की शुरुआत में किया था। वह आदमी जल्द ही खाली होने वाले पद का दावेदार था, लेकिन कर्मचारी प्रभारी को लग रहा था कि फ्रेड की योग्यताओं के बावजूद उसे तरक्की नहीं मिलना चाहिए। इसकी खास वजह यह थी कि उसमें जोश की कमी थी।

कंपनी के अधिकारी का कहना था कि अगर छह महीने के भीतर हम फ्रेड में थोड़ा जोश भर सकें, तो वह फ्रेड हिल को प्रमोशन देने की अनुशंसा कर सकता है। क्या यह काम इतने कम समय में हो सकता था और कैसे? यही समस्या थी।

मैंने इस मामले पर काफ़ी सोच-विचार किया, क्योंकि फ्रेड हिल और उसके परिवार का भविष्य यकीनन दाँव पर लगा हुआ था। एकज़ीक्यूटिव ने मुझे फ्रेड के साथ खुलकर इस समस्या के बारे में बातचीत करने की इजाज़त दे दी थी। यहाँ तक कि यह चेतावनी देने की भी, कि कंपनी में उसका भविष्य खतरे में है। मुझे जल्दी ही इसका एक सहज मौक़ा मिल गया, जब एक लंच में फ्रेड मुझे मिल गया।

शिष्टाचार के बाद मैंने माहौल बनाने के लिए टिप्पणी की, “फ्रेड, तुम्हारा काम तो रोमांचक होगा।”

“आप इसे रोमांचक क्यों मानते हैं?” फ्रेड ने थोड़ी चिढ़ से कहा। “अगर मुझसे पूछा जाए, तो यह बड़ा ही नीरस है।”

मैंने जवाब दिया, “मैं तो सोचता था कि तुम एक एकज़ीक्यूटिव हो, इसलिए तुम्हें निर्णय लेने और अपनी सोच को रचनात्मक काम में बदलने में बड़ा मज़ा आता होगा।”

फ्रेड मुझे बताने लगा कि उसके हिसाब से एकज़ीक्यूटिव दरअसल बड़ा ही महत्वहीन होता है। उसने बड़बड़ाते हुए कहा, “सिर्फ एकज़ीक्यूटिव का लेबल लगने से किसी को बड़ा आदमी नहीं मान लेना चाहिए।” इसके बाद उसने बड़ी कंपनी के शक्ति तंत्र पर प्रकाश डालते हुए बताया कि किसी भी कंपनी में कोई एक व्यक्ति निर्णय नहीं लेता-प्रेसिडेंट भी नहीं। फ्रेड ने कंपनी के प्रेसिडेंट का वर्णन इस तरह किया, “ऊँची तनख्वाह वाला वह आदमी, जिसे पेंसिल का एक बॉक्स खरीदने की अनुमति देने से पहले इस या उस समिति की राय लेनी होती है।” यह बड़ी कंपनी का कटु विश्लेषण था, जहाँ उसके

अनुसार, “हर व्यक्ति एक विशाल तालाब में बस एक छोटा सा मेंढक था और तालाब बहुत सारे छोटे मेंढकों से भरा हुआ था।”

उसने आगे कहा, “मैं एक इमारत में नौ हज़ार लोगों के साथ काम करता हूँ, जो कम्प्यूटर ट्रेन, सबवे और एलीवेटर्स में एक-दूसरे को धक्का-मुक्की करते हैं। चाहे आप कितने ही महत्वपूर्ण हों या खुद को कितना ही महत्वपूर्ण मानते हों, हर दिन भीड़ के धक्के खाने के बाद आप जान जाते हैं कि आप कोई नहीं हैं! तो ‘रोमांचक’ से आपका क्या मतलब है?”

इन टिप्पणियों से यह स्पष्ट था कि फ्रेड की समस्या सिर्फ़ उदासीनता ही नहीं, बल्कि द्वेष की भी थी, शायद अपने काम के प्रति हिंकारत की भी, जो बहुत से उदासीन कर्मचारियों के मन में होती है। अब मैंने उसे थोड़ी स्पष्टता से बात समझाने की कोशिश की। मैंने उससे पूछा कि अगर वह अपनी कंपनी में तरक्की की सीढ़ियाँ नहीं चढ़ पाया, तो उसे कैसा लगेगा। मुझे यह सुनकर हैरानी हुई, “मुझे लगता है कि मैं ज़्यादा परवाह नहीं करूँगा। जहाँ तक मैंने देखा है, आप जितने ज़्यादा ऊपर पहुँचते हैं, काम उतना ही ज़्यादा नीरस होता जाता है और आप उतने ही ज़्यादा दिखावटी और ढोंगी बनते जाते हैं।” हालाँकि बाद में मुझे पता चला कि फ्रेड को न सिर्फ़ परवाह थी, बल्कि बहुत ज़्यादा परवाह थी।

इस दौरान मुझे फ़ौरन एहसास हो गया कि फ्रेड के साथ ईमानदारी से पेश आना चाहिए, इसलिए मैंने उसके साथ बातचीत के लिए अपॉइंटमेंट तय कर लिया। मुलाक़ात में मैंने कंपनी में उसकी स्थिति का वर्णन कर दिया। उसका चेहरा पीला पड़ गया। “आपका मतलब है कि वे सिर्फ़ इसलिए मेरी तरक्की नहीं करेंगे, क्योंकि मुझमें जोश नहीं है? घटिया दोगलेबाज़ लोग!” उसका गुस्सा सामने आ गया। फिर थोड़ा शांत और तार्किक होने के बाद उसने पूछा कि वह “अपनी छवि सुधारने के लिए” क्या कर सकता है। गुस्सा बाहर निकलने के बाद उसकी संजीदगी चमक उठी और यह साफ़ हो गया कि उसे परवाह है। वह अपनी असफलता को वाकई सुधारना चाहता था। जब उसे समस्या का महत्व समझ में आया, तो वह बहुत चिंतित हो गया।

मैंने सुझाव दिया, “हमें जोश बढ़ाने पर मेहनत करनी चाहिए, जिसकी ज़रूरत है। लेकिन सबसे पहले मैं तुम्हें बता दूँ कि शिकायतें जोशीले नज़रिए से मेल नहीं खातीं। इसलिए चलो, सबसे पहले तो हम उन सभी शिकायतों और द्वेषों से मुक्ति पा लें, जिनका वर्णन तुमने लंच के वक़्त हुई बातचीत में किया था।” उसने यह बहाना बनाने की कोशिश की कि लंच वाले दिन वह बुरे मूड में था, इसलिए उसने यूँ ही बोल दिया था, लेकिन मैंने इस बात पर ज़ोर दिया कि वह अपने तमाम गुस्से और कुंठाओं को बाहर निकाल दे। आम तौर पर वह इन नकारात्मक भावनाओं को ज़्यादातर लोगों से छिपाने में कामयाब रहता था।

आग्रह करने पर आखिरकार उसने लोगों और आधुनिक जीवनशैली के प्रति अपनी नफ़रत को ख़ाली कर लिया, जिसमें वह फँसा था और जिसके लिए वह इतनी हिंकारत

महसूस करता था। सफ़ाई की यह प्रक्रिया आसान नहीं थी। संग्रहीत द्वेषों और नफ़रत से पूरी तरह छुटकारा पाने के लिए कई बार मिलने की ज़रूरत पड़ी। कंपनी में उसे शांत व्यक्ति समझा जाता था- शायद ज़रूरत से ज़्यादा शांत। किसी को भी अंदाज़ा नहीं था कि उसके बाहरी शांत स्वरूप के पीछे कितने बड़े तूफ़ान घुमड़ रहे थे। मुझे यह स्पष्ट एहसास हुआ कि इस आदमी के गुस्से में खुद के साथ गहरी असंतुष्टि भी शामिल है। इसे उसने भी फ़ौरन मान लिया। अब हम अगले क़दम के लिए तैयार थे।

## रचनात्मक जीवन के लिए अनिवार्य केंद्र

व्यक्तित्व की समस्याओं के साथ निबटते वक़्त मैं अक्सर लोगों को न्यूयॉर्क स्थित हमारे मार्बल कॉलेजिएट चर्च में बुलाने की हर संभव कोशिश करता हूँ। हमने बरसों से इस चर्च को रचनात्मक जीवन का महत्वपूर्ण केंद्र बनाने की कोशिश की है। परवाह करने वाली समझ, विजयी जीवन, सच्ची खुशी और व्यक्तित्व के उपचार का माहौल इस चर्च में आने वाले सभी लोगों द्वारा महसूस किया जाता है। इस चर्च में कई हज़ार लोग हैं, जिनमें से ज़्यादातर ने उन आध्यात्मिक तकनीकों का इस्तेमाल करके मुश्किल समस्याएँ सुलझाई हैं, जो नज़रिए को बदल देती हैं और इस तरह ज़िंदगी को भी बदल देती हैं। हमारा विश्वास है और लंबे अनुभव ने इस विश्वास को सही साबित किया है कि जो भी इस चर्च के माहौल में घुल-मिल जाता है, वह समय के साथ आस्था की शक्ति हासिल कर लेगा- गहरी आस्था, जो जोश जगाती है और इंसान के जीवन में फ़र्क़ पैदा करती है।

फ़्रेड उदासीन क्रिस्म का आध्यात्मिक विश्वासी था, लेकिन ज़्यादातर मौक़ों पर वह चर्च नहीं जाता था। जब मैंने उसे मार्बल कॉलेजिएट चर्च के प्रगतिशील माहौल में नियमित रूप से शामिल होने की सलाह दी, तो फ़्रेड आह भरते हुए बोला, “आपका मतलब है कि मैं चर्च जाने के लिए हर रविवार की सुबह पचास मील सफ़र करूँ?”

“हाँ, सही कहा। मेरी दिलचस्पी सिर्फ़ तुम्हें चर्च में लाना ही नहीं है। मैं तुम्हारे व्यक्तित्व को नए सिरे से ढालने के लिए मददगार माहौल में भी लाना चाहता हूँ। अगर हम तुम्हारे लिए यह हासिल कर सकें, तो यह पचास मील लंबा सफ़र सार्थक रहेगा।”

अब तक फ़्रेड को एहसास हो चुका था कि उसका भविष्य सुझाए गए मानसिक और आध्यात्मिक उपचार पर निर्भर करता है, इसलिए वह मेरी हर सलाह मानने को तैयार हो गया। प्रगतिशील आध्यात्मिक परिवेश में आने के एक महीने बाद उसने स्वीकार किया कि वह बदल रहा है। उसने कहा, “कोई चीज़ मेरे भीतर आ रही है।” ऐसा सचमुच हो रहा था, इसका सबूत यह था कि उसने स्वेच्छा से लोगों से नफ़रत करना छोड़ने और प्रेम करना शुरू करने का संकल्प व्यक्त किया। उसे यह बुद्धिमत्तापूर्ण ज्ञान चर्च जाने की बदौलत मिला था। उसने अपनी चिढ़ और नफ़रत को रचनात्मक जोश की निश्चित बाधा के रूप में देखा, जिसे विकसित करने की हम कोशिश कर रहे थे।

आगे परिवर्तन करने के लिए मैंने फ्रेड को सुझाव दिया कि वह एक सृजनात्मक सिद्धांत पर अमल करे, जिसे मैंने इसी तरह के कई मामलों में कारगर पाया है। उसे ट्रेन, सबवे और लिफ्ट में लोगों की ओर सकारात्मक विचार भेजने होंगे। उसे उन्हें चिढ़ाने वाली भीड़ के बजाय व्यक्तियों के रूप में देखना होगा, जिनमें से हर व्यक्ति सार्थक ढंग से जीने की कोशिश कर रहा है। यह अभ्यास पहले तो उसे मूर्खतापूर्ण लगा, लेकिन जब उसने इसे आजमाया, तो उसे इसमें मज़ा आने लगा। जब उसकी चिढ़ खत्म हो गई, तो वह बदलने लगा और एक वक्ता तो ऐसा आया कि वह वाक़ई यह महसूस करते हुए ऑफ़िस आने लगा, “बढ़िया, वाक़ई बहुत बढ़िया।” वह सचमुच खुशी-खुशी काम करने लगा।

फलस्वरूप उसमें एक नई स्फूर्ति आ गई, जिससे सभी हैरान रह गए। यह नाटक नहीं, सच्चाई थी। दरअसल, उसने खुद को इस हद तक बदल लिया था कि फ़र्क़ उसे पहचानने वाले सभी लोगों को साफ़ नज़र आ रहा था। जोश उसके भीतर उत्पन्न हो चुका था।

मुझे बताना होगा कि यह बदलाव आसानी से नहीं हुआ। सच तो यह था कि ज़्यादा कमज़ोर आदमी के मामले में ज़्यादा समय लगता। लेकिन फ्रेड मूलतः श्रेष्ठ प्रकृति का था, जिसने जब बदलने का निर्णय ले लिया, तो फिर कमज़ोरी का सवाल ही नहीं उठता था। वह सचमुच इसके पीछे पड़ गया। ज़ाहिर है, रातोंरात गहरे बदलाव की उम्मीद नहीं की जा सकती, लेकिन प्रक्रिया अंतहीन हो, यह भी ज़रूरी नहीं है।

अब फ्रेड हिल के प्रसंग के निष्कर्ष में हम इस बात की मिसाल देखते हैं कि कोई व्यक्ति रचनात्मक रूप से अपने काम-काज में जोश भरने की क्षमता कैसे विकसित करता है। आइए, इसका सार देखें -

1. उसे अपने भीतर जोश भरना था, वरना उसे नौकरी में तरक्की नहीं मिलती।
2. उसे खुद को पूरी निरपेक्षता से देखना था, जैसा वह था- योग्य, लेकिन प्रेरणा के अभाव से ग्रस्त।
3. उसे अच्छी तरह छिपाई गई, लेकिन बुरी तरह नियंत्रित शिकायतों, नफ़रत और द्वेष के संग्रहीत ढेर से छुटकारा पाना था। इन चीज़ों ने उस जोश को सफलतापूर्वक रोक रखा था, जिसकी उसे बहुत ज़्यादा ज़रूरत थी।
4. उसे वैज्ञानिक और प्रेरक आध्यात्मिक उपचार पाने की ज़रूरत थी।

## जोश से स्फूर्तिवान बनें

फ्रेड का व्यक्तित्व अब पूरी तरह स्फूर्तिवान हो गया। उसके व्यक्तित्व में वे गुण नज़र आने लगे, जिनका ज़िक्र शिक्षण मनोवैज्ञानिक डॉ. रोलो मे ने न्यूयॉर्क अकेडमी ऑफ़ मेडिसिन को संबोधित करते वक्ता किया था: “आपके व्यक्तित्व का मतलब है आपका वह पहलू, जो आपको जीवन में प्रभावी बनाता है। ज़ाहिर है, प्रभावी व्यक्तित्व के दो पहलू होते हैं। पहला, आप दूसरों को किस तरह प्रभावित या प्रेरित करते हैं? यह आपके उद्दीपन का

महत्व है। दूसरा, दूसरे लोग आपको किस तरह प्रभावित करते हैं? दूसरों पर आपकी प्रतिक्रिया कैसी होती है? यह आपका प्रतिक्रिया वाला महत्व है। इन दोनों को मिला दें- आपका दूसरों पर प्रभाव और दूसरों का आप पर प्रभाव-और वस्तुतः यही आपका व्यक्तित्व है।”

फ्रेड ने बिलकुल यही किया। उसने व्यक्तित्व के इन दोनों पहलुओं को एक साथ मिला दिया, जिससे लोगों के साथ उसके तालमेल में ज़बर्दस्त सुधार हुआ। फलस्वरूप उसके व्यक्तित्व में उल्लेखनीय नई स्फूर्ति और जोश नज़र आने लगा। मेरे एकज़ीक्यूटिव मित्र ने हैरानी के साथ बताया कि उसके काम में ज़बर्दस्त सुधार हुआ है। अब फ्रेड को प्रमोशन मिल सकता था, लेकिन यहाँ एक नया मोड़ आ गया। अब फ्रेड प्रमोशन नहीं चाहता था। नए जोश से प्रेरित होकर उसने अपना खुद का बिज़नेस शुरू करने का फैसला कर लिया। नया काम हाल में हासिल हुए आत्मविश्वास पर आधारित था। उसने उल्लास के साथ बताया, “यह काम तो इस दुनिया से बाहर का है! और मैं जानता हूँ कि मैं इसमें ज़बर्दस्त तरक्की करूँगा। मुझे ज़िंदगी में भरपूर मज़ा आ रहा है!” फ्रेड कामयाब हो गया, और हर वह व्यक्ति कामयाब हो जाएगा, जो सचमुच अपने काम में जोश भर देता है।

अपने कामकाज में जोश भरने की अन्य असरदार तकनीकें भी हैं, जिनका सफलतापूर्वक इस्तेमाल किया गया है। इनमें से एक तकनीक स्वर्गीय डेल कारनेगी ने सुझाई थी, जो मेरे अच्छे दोस्त थे। डेल ने सार्वकालिक महान बेस्टसेलर्स में से एक *हाऊ टु विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस पीपल* लिखी है। उन्होंने डेल कारनेगी स्पीच कोर्स भी विकसित किए हैं। उनकी पुस्तकों और कोर्सों के ज़रिए उन्होंने व्यक्तिगत गुणों और योग्यताओं को उभारने में जितने लोगों की मदद की है, उतनी हमारे युग के किसी दूसरे इंसान ने नहीं की। वे गरीबी और मुश्किलों की पृष्ठभूमि से ऊपर उठे थे। युवावस्था की मुश्किलों ने उनमें एक सकारात्मक जुनून भर दिया कि वे आगे बढ़ने, हमेशा ऊपर उठने और ज़िंदगी को बेहतर बनाने में दूसरों की मदद करेंगे। आज हज़ारों लोग अपनी सफलता का श्रेय इस महान व्यक्ति की प्रेरणा और मार्गदर्शन को देते हैं।

सभी सफल लोगों की तरह डेल कारनेगी का स्वभाव भी बहुत व्यवस्थित और संवेदनशील था। समय-समय पर उनके जीवन में भी गहरी हताशा और उदासी के पल आते थे। वे जोश से कहते थे, “लेकिन मैंने जीवन और कामकाज के प्रति सामान्य जोश दोबारा लाने की मानसिक चाल खोज ली। मैं कल्पना करता था कि मैंने हर चीज़ गँवा दी है: नौकरी, जायदाद, प्रतिष्ठा, परिवार, हर मूल्यवान चीज़। मैं सबसे गहरी संभव उदासी में बैठ जाता था। फिर मैं हर उस चीज़ को जोड़ता था, जिसे मैंने नहीं खोया था। यानी मैं पूरी सूची को दोबारा विपरीत क्रम में दोहराता था और लो, काम के प्रति मेरा पुराना जोश लौट आता था और शिखर पर पहुँच जाता था। इस नीति को कभी आजमाकर देखें। यह सचमुच काम करती है”, उन्होंने कहा। मैं यह सुनकर प्रभावित हुआ और मैंने इसे आजमाकर देखा। उन्होंने सही कहा था। यह सचमुच काम करती है।

## कल्पनाशील व्यक्ति आपके काम में क्या करेगा?

उस काम के लिए एक और असरदार तकनीक आजमाई जा सकती है, जिसके लिए आपमें बहुत कम जोश है या जिसे आप डरावना और बिलकुल नीरस मानते हों। खुद से पूछें कि कोई दूसरा उस काम में कौन सी संभावनाएँ देख सकता है? अपनी कल्पना को विचरण करने दें कि वह इसमें क्या करेगा। शायद वह ऐसा व्यक्ति है, जिसने खुद के काम में बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है। कल्पना करें कि अगर इस तरह का व्यक्ति अचानक आपका काम करने लगे, तो वह क्या करेगा। आपके हिसाब से उसकी प्रतिक्रिया कैसी होगी? वह किन नए और कल्पनाशील कार्यों से उस काम में नया जीवन और सफलता भर देगा, जिसे आप नीरस मानते हैं? कागज़ पर लिखें कि आपके विचार से वह व्यक्ति आपके पद पर आने के बाद क्या-क्या कर सकता है।

फिर अपने काम में उन योग्यताओं को लाएँ, जिनका इस्तेमाल आपके हिसाब से वह व्यक्ति आपकी जगह पर आने के बाद करेगा। चूँकि आपके पास इस काम का अनुभव है, इसलिए आपके भीतर छिपे हुए गुण हैं- ज्ञान के भी और अनुभव के भी- जो उसके पास नहीं हैं। हमेशा कोई न कोई नया और कल्पनाशील क़दम होता है, जिसे आप पुराने काम में भी उठा सकते हैं। यह नई नीति उस काम में अप्रत्याशित शक्ति और जोश भर देगी।

थोक ग़ॉसरी हाउस के सेल्स मैनेजर ने मुझे एक कहानी बताई थी, जो हमारी बात की पुष्टि करती है- कल्पनाशील व्यक्ति निराशाजनक नज़र आने वाले काम के साथ क्या कर सकता है? यह कंपनी चार प्रमुख शहरों में अपना सामान बेचती थी। 'बी' शहर में एक क्षेत्र था, जिसके बारे में उस इलाक़े के सेल्समैन ने मान लिया था कि वहाँ कुछ नहीं बिक सकता। उसका इस बारे में अटल विचार था। उसे यह धारणा वहाँ काम करने वाले कंपनी के पुराने सेल्समैन से मिली थी, जो ज़्यादा योग्य नहीं था। यह बात जानकर उसके पहले से निराशावादी नज़रिए को कोई प्रोत्साहन नहीं मिला। इसलिए उसने इस इलाक़े को महत्वहीन समझकर नज़रअंदाज़ कर दिया और यह मान लिया कि वहाँ कोई चीज़ नहीं बिक सकती।

कुछ वक़्त बाद मैनेजमेंट ने इस निराशावादी सेल्समैन का किसी दूसरी जगह तबादला कर दिया। उसकी जगह पर 'बी' शहर में एक नए आदमी को नियुक्त कर दिया गया, जिसे ज़रा भी पता नहीं था कि उसके इलाक़े में कोई ख़राब जगह थी। वह दोस्ताना और ऊर्जावान स्वभाव का था, इसलिए वह बिक्री तथा सेवा के विचार लेकर ग्राहकों के पास गया। चूँकि उसे पहले से यह पता नहीं था कि "इस ख़ास इलाक़े में कोई कुछ नहीं बेच सकता", इसलिए वह नकारात्मक सोच के कारण पंगु नहीं बना। वह उस उपेक्षित इलाक़े में संभावित ग्राहकों से मिलने लगा और जल्दी ही अच्छी बिक्री करने लगा। उसने जोशीले अंदाज़ में होम ऑफ़िस ख़बर भिजवाई कि वहाँ पर ज़बर्दस्त संभावना है और वह यहाँ तरक्क़ी करने वाला है। वह यह नहीं समझ पाया कि पुराने सेल्समैन ने इस इलाक़े को क्यों नज़रअंदाज़ किया था।

इस घटना में हम सभी के लिए एक सबक है। क्या यह संभव है कि आपके काम में भी ऐसा कोई उपेक्षित इलाका हो, जिसे इसी तरह सोने की खान में बदला जा सकता है? संभावनाओं के प्रति जोश से संभावनाएँ बढ़ती हैं और वे जोश को भी बढ़ा देती हैं।

मेरे जैसे काम में तो इस तरह का सोच अनिवार्य है। न्यूयॉर्क सिटी के मार्बल कॉलेजिएट चर्च में मैं पैंतालीस साल से पादरी हूँ। वहाँ हम ज़्यादा से ज़्यादा लोगों तक पहुँचने के कल्पनाशील और रचनात्मक तरीके खोजने के लिए लगातार अपने तरीकों की जाँच कर रहे हैं और सवाल कर रहे हैं।

किसी भी काम में एक और महत्वपूर्ण तत्व है- टाइमिंग। यह सही समय पर सही तरीके से सही चीज़ करने की कला है। जो लोग किसी काम को नकारात्मक तरीके से करते हैं, वे टाइमिंग के नाज़ुक एहसास की बलि चढ़ा देते हैं। चाहे काम पहले कितनी ही अच्छी तरह से किया गया हो, कल्पनाशीलता, जोश और टाइमिंग के इस्तेमाल से उसे बेहतर किया जा सकता है।

अंतहीन खोज और उसके बाद मिलने वाली संतुष्टि काम में रोमांच भर देती है और रुचि बढ़ती जाती है। कोई भी काम नीरस या अनुपयोगी नहीं होता, बशर्ते आप उस काम में संभावनाएँ खोजने का मन बना लें और उन्हें विकसित करते रहें। हो सकता है, आपको यह डर सता रहा हो कि कंपनी के सबसे निचले पायदान पर खड़े लोगों के लिए कोई संभावना नहीं होती। लेकिन सरकार से मदद माँगने से पहले अपनी स्थिति सुधारने की आखिरी कोशिश करें। स्वतंत्रता के अपने एहसास को शक्तिशाली बनाएँ। प्रार्थना करें, सोचें, जोश से काम करें, चाहे वह काम कितना ही महत्वहीन हो। अक्सर जोश ही गरीबी और अमीरी के बीच का पुल होता है।

## जोश ने एक मज़दूर के जीवन में क्या किया

एक आदमी ने हाल ही में मुझे लिखा, “मैंने आपको कुछ समय पहले बताया था कि मुझे एक नौकरी से निकाल दिया गया, जहाँ मैं सत्रह साल से काम कर रहा था और अकुशल श्रमिक के रूप में दूसरा काम करने में मुझे कितनी मुश्किल आई। लेकिन आपकी सलाह मानकर मैंने आस्था और विश्वास क्रायम रखा और आखिरकार मज़दूरी करने लगा। महीने गुज़रते गए और मैं ईश्वर से पूछता रहा, ‘क्या यही वह समृद्धि है, जिसके बारे में डॉ. पील बातें कर रहे थे, उससे ज़्यादा जो मैं माँग सकता था या सोच सकता था? ईश्वर, मेरी दो बेटी कॉलेज जाने के लिए तैयार हैं और एक बेटी हाई स्कूल में जा रही है। मैं मज़दूरी करके उनकी ज़रूरतें कैसे पूरी करूँगा?”

उसकी आस्था थोड़ी फिसल गई। लेकिन वह दृढ़ता से सपना देखता रहा और हर प्रार्थना के अंत में कहता रहा, “मुझे यकीन है कि हर चीज़ बिल्कुल सही हो जाएगी और मुझे वह समृद्धि मिलेगी, जिसे मैं माँग भी नहीं सकता या सोच भी नहीं सकता।”

आखिरकार छह महीने बाद एक हैंडीमैन का पद खाली हुआ। वह उस पद पर पहुँच गया और उसकी तनख्वाह बढ़कर 78 डॉलर प्रति सप्ताह हो गई। उसने ईश्वर से अपनी प्रार्थना में कहा, “यह थोड़ा बेहतर है। कम से कम हम आगे तो बढ़ रहे हैं।”

फिर वह लाइब्रेरी गया और बॉइलर्स पर पुस्तकें ले आया। ज़रा सोचें, एक मज़दूर बॉइलर्स के बारे में पुस्तकें पढ़ रहा था। उसने ईश्वर से मार्गदर्शन माँगा, उसने कड़ी मेहनत की, उसने विश्वास किया कि कड़ी मेहनत और सहयोग ज़रूरी हैं। उसने आखिरकार नं. 6 ऑइल बर्नर लाइसेंस के लिए परीक्षा दी और पास हो गया। दो सप्ताह बाद उसके बॉस ने उससे पूछा कि क्या वह एक स्कूल चलाना चाहेगा, जहाँ एक सुपरिन्टेंडेंट की ज़रूरत है। उसने मार्गदर्शन के लिए ईश्वर से प्रार्थना की।

उसने अपने पत्र में लिखा, “ईश्वर और मैंने वह काम ले लिया। चूँकि ईश्वर ने सारी सामग्री वहाँ रखी थी, जिससे वे स्कूल बना सकते थे, इसलिए मैं जानता था कि हम दोनों को मिलकर इसे चलाने में कोई मुश्किल नहीं आएगी। आज ईश्वर और मैं हर हफ़्ते 145 डॉलर कमा रहे हैं और मुझे अपने काम से प्रेम है।

“यह अंत नहीं है, क्योंकि ईश्वर और मैं किसी दिन इमारतों के पूरे समूह का प्रबंधन करेंगे और अच्छा प्रबंधन करेंगे। मेरे बेटे को कॉलेज जाने के लिए बैंक लोन मिल चुका है। मेरे दूसरे बेटे को कॉलेज के लिए 4,000 डॉलर की स्कॉलरशिप मिल गई है और मेरी बेटी को भी हाई स्कूल में स्कॉलरशिप मिल गई। डॉ. पील, आपने ग़लत कहा था कि ईश्वर समृद्धि देता है। आपको कहना चाहिए था कि ईश्वर बहुत ज़्यादा समृद्धि देता है।”

यह व्यक्ति ग़रीब, मुश्किलों से घिरा, बहुत कम शिक्षित है। लेकिन उसने जीवन की यह महान सच्चाई सीख ली है कि जो व्यक्ति विश्वास करता है, विश्वास के साथ सोचता है, जिसकी ईश्वर में पूरी आस्था है और जो मेहनत व अध्ययन करता है, वह अद्भुत परिणाम हासिल कर सकता है।

इस पत्र के लेखक का जोश उतना ही असीम है, जितनी कि उसकी आस्था। परिणाम यह है कि उसने अपने परिवार और खुद के जीवन में उल्लेखनीय वरदानों को सक्रिय कर दिया। वह निराशा की भविष्यवाणी करने वाले लोगों को झूठा साबित करता है, जो आम तौर पर अपनी व्यक्तिगत नाकामयाबी के लिए अमेरिकी जीवनशैली को दोष देते हैं।

मेरा अनुभव यह है कि जो लोग किसी जोशीले विचार से प्रेरित हो जाते हैं और उसे अपने दिमाग़ में जड़ें जमाने तथा हावी होने की अनुमति देते हैं, उनके लिए नए संसार के द्वार खुल जाते हैं। जब तक जोश क़ायम रहेगा, नए अवसर सामने आते रहेंगे।

## पाई जैसी खाने की चीज़ से जोश कैसे आया

एक रात मैंने इंडियाना में डिनर पर एक बड़े जनसमूह को संबोधित किया। हेड टेबल पर मेरे पास उस कंपनी का प्रेसिडेंट बैठा था, जिसने यह आयोजन किया था। वह बेहद

दिलचस्प और जोशीला था। हमने कई विषयों पर काफ़ी विचारोत्तेजक चर्चा की और मैं उसके रोचक अंदाज़ तथा चौकस ध्यान से प्रभावित हुआ। वह ज़िंदगी के मज़े ले रहा था। उसने मुझे बताया कि वह एक ऐसे बिज़नेस में है, जिसे वह “दुनिया का सबसे महान बिज़नेस” मानता है। यह सुनकर मेरी दिलचस्पी जाग गई और मैंने पूछा, “दुनिया का सबसे महान बिज़नेस क्या है?”

“मैं पाई बनाता हूँ”, उसने मुस्कराकर कहा, “और इस देश को अच्छी पाई की ज़रूरत है, जैसी मैं बनाता हूँ।”

मैंने उससे विस्तार से बताने को कहा। मुझे पता चला कि पहले वह सेल्समैन था। अपने काम में उसका प्रदर्शन अच्छा तो था, लेकिन परिणाम बहुत आश्चर्यजनक नहीं थे। फिर एक दिन एक ऐसी घटना हुई, जिससे उसका नया करियर तय हो गया। उसने एक पाई को खाया। यह बेहतरीन पाई उसने एक छोटे क़स्बे में एक साधारण छोटे रेस्तराँ में खाया, जहाँ वह लंच करने रुका था। उसने पहले कभी इतना स्वादिष्ट पाई नहीं खाया था! यह एक ज़ायक़ेदार कलाकृति थी। अगले हफ़्ते सेल्स के दौरान वह एक बार फिर उसी रेस्तराँ में गया। पाई उतना ही स्वादिष्ट था। यह सिलसिला कई हफ़्तों तक चलता रहा। फिर एक दिन पाई बहुत ही साधारण क्रिस्म का मिला: स्वादहीन और सामान्य। उसने रेस्तराँ मालिक से पूछा कि क्या हुआ। मालिक ने स्पष्ट किया कि जो महिला पाई बनाती थी, वह बीमार हो गई है और अब पाई नहीं बना पाएगी।

उसे यह ख़बर बहुत बुरी लगी। अब उसे वे स्वादिष्ट पाई खाने को नहीं मिलेंगे! वह इस ख़बर से बुरी तरह बौखला गया, लेकिन घर जाते वक़्त उसे याद आया कि उसकी पत्नी पाककला में माहिर थी। सच तो यह था कि वह बेहतरीन बेकिंग करती थी, हालाँकि कुछ समय पहले उसने बेकरी से सामान ख़रीदना शुरू कर दिया था।

मेरे उद्यमी मित्र ने अपनी पत्नी को राज़ी किया कि वह आधा दर्जन अलग-अलग तरह के पाई बेक करे। उसने एक पाई चखा; उसका स्वाद बहुत बढ़िया था। वह सभी पाई लेकर एक स्थानीय रेस्तराँ में गया और मालिक से उन्हें चखने को कहा। रेस्तराँ के मालिक ने छहों पाई ख़रीद लिए और ज़्यादा का ऑर्डर दे दिया। बेकरी में पाई उस वक़्त 39 सेंट के बिकते थे, लेकिन मेरे दोस्त ने सोचा कि उनका मूल्य 75 सेंट होना चाहिए। उसने यही राशि माँगी। रेस्तराँ मालिक ने कहा कि क़ीमत बहुत ज़्यादा है, लेकिन “अगर ग्राहक बार-बार माँगेंगे”, तो कोई दिक्कत नहीं होगी। घर पर बेक किए हुए पाई फ़ौरन सफल हो गए और उस व्यक्ति की पत्नी पूरे समय इसी काम में जुट गई। उसका बिज़नेस इतनी तेज़ी से फैला कि जल्द ही अतिरिक्त सहायकों की ज़रूरत पड़ गई। अंततः उस दंपति ने एक बड़ी पाई फ़ैक्ट्री खोल ली, जो हर सुबह सभी रेस्तराँओं में ताज़े पाई भिजवाती थी।

वह आदमी मुस्कराया। उसकी आवाज़ में विश्वास भरा था। उसने मुझे आश्चस्त किया कि घर की गुणवत्ता और व्यक्तिगत स्पर्श अब भी उसके प्रॉडक्ट की पहचान हैं। मैं खुद भी पाई का प्रेमी हूँ (मेरी कमर इस बात की गवाह है) इसलिए मैं भी उसके जोश का कायल हो गया। उस रात जब मैं अपने कमरे में पहुँचा और बिस्तर पर लेटने की तैयारी करने लगा,

तो किसी ने दरवाज़ा खटखटाया। एक बेलबॉय दो गर्म पाई लाया था, जो मेरे मित्र ने याद से भेजे थे। एक एप्पल पाई था और दूसरा चेरी पाई। दोनों उतने ही स्वादिष्ट थे, जितनी कि मुझे उम्मीद थी।

इस आदमी ने अपने काम में जोश को आजमाने की सच्ची कोशिश की और उसे अद्भुत परिणाम मिले। मैंने दूसरों से जाना कि उत्कृष्ट पाई द्वारा प्रेरित उसका जोश पूरे समुदाय में भी फैला था, जिसका वह अगुआ बन गया था। उसने पाया कि जोश से फ़र्क़ पड़ता है- सच्चा फ़र्क़, चाहे यह पाई में हो या समाज में।

## जोश अच्छे दिन लौटाता है

धर्म मुश्किल दुनिया में जीने की शक्ति और जोश प्रदान करने के लिए बनाया गया है। हालाँकि सभी तथाकथित धार्मिक लोग जोशीले नहीं होते। असलियत इसके विपरीत होती है। कुछ को तो यह अजीब भ्रांति होती है कि निराशावाद और उदासी ईसाई धर्म के प्रमुख गुण हैं। यह ईसा मसीह के संदेश का विकृत रूप है, जिन्होंने कहा था, “ये बातें मैंने तुमसे कही हैं, कि मेरी खुशी तुममें रह सकती है और तुम्हारी खुशी पूर्ण हो सकती है”, और उन्होंने यह भी कहा था, “ईश्वर में हमेशा आनंद मनाओ: और मैं दोबारा कहता हूँ, आनंद मनाओ।” ईसाई धर्म लोगों के दिमाग़ में खुशी और जोश भर सकता है। यह रचनात्मक जीवन जीने में उनकी मदद कर सकता है, ताकि वे मुश्किल दुनिया में विजयी हों।

एक व्यक्ति ने इस तरह की आस्था को क़ायम रखा है। वह अमेरिकी उद्योग जगत का बेहद कार्यकुशल सेल्समैन है। उसने आज की अर्थव्यवस्था में सबसे ज़्यादा बिकने वाले कुछ सामानों की मार्केटिंग की है। वह तेज़ दिमाग़ वाला प्रतिभाशाली कार्यकर्ता है, जिसने चर्च और समुदाय की असाधारण सेवा की है। मामूली सी शुरुआत से वह प्रभावी लीडरशिप तक पहुँचा और हर तरह की मानव सेवा में उल्लेखनीय योगदान दिया। मैंने पूछा कि वह भविष्य के बारे में क्या सोचता है। उसने जवाब दिया कि उसके हिसाब से भविष्य बहुत बढ़िया होगा। जब मैंने उससे उसके आशावाद और जोश का कारण पूछा, तो उसने घोषणा की कि “अच्छे दिन आने का बहुत अच्छा कारण यह है कि हम उन्हें अच्छा बनाएँगे।”

उसने अपना यह विश्वास व्यक्त किया कि “ईश्वर ने हमें हर दिन पर यह शक्ति और अधिकार दिया है कि हम उसे अच्छा या बुरा बना सकते हैं। हर दिन हमारे पास यह विकल्प होता है कि हम उसे अच्छा बनाएँ या बुरा। जहाँ तक मेरा सवाल है, मैं हर सुबह फ़ैसला करता हूँ कि ईश्वर की मदद से मैं उसे अच्छा दिन बनाऊँगा। मैं आपको बता सकता हूँ कि इसकी बदौलत हालाँकि मेरे दिन हमेशा आसान नहीं होते, लेकिन फिर भी अच्छे होते हैं।” इस आदमी को यकीन था कि कुछ लोगों द्वारा बुरा कहा जाने वाला दिन अच्छे दिन में बदल सकता है, बशर्ते वे उसे अच्छा बनाने का संकल्प कर लें।

उसने कहा कि उसके पास अच्छे दिन बनाने का “अचूक” फ़ॉर्मूला है-छह बिंदुओं की तकनीक। इससे हर उस व्यक्ति को मदद मिलेगी, जो अपने कामकाज में जोश का इस्तेमाल करना चाहता है।

## किसी भी दिन को अच्छा बनाना का फ़ॉर्मूला

1. *अच्छे दिन के बारे में सोचें।* किसी दिन को अच्छा बनाने के लिए पहले तो अच्छाई को चेतना में देखें। इस बारे में न सोचें कि यह अच्छा नहीं होगा। घटनाएँ ज़्यादातर मामलों में रचनात्मक विचारों के अनुरूप ही होती हैं, इसलिए दिन की सकारात्मक अवधारणा और आशावादी तस्वीर से ज़्यादा अच्छे परिणाम मिलेंगे।
2. *अच्छे दिन के लिए धन्यवाद दें।* आगे के अच्छे दिन के लिए अग्रिम (advance) धन्यवाद दें। अच्छे दिन को धन्यवाद दें और यह बात दृढ़ता से कहें। इससे दिन अच्छा बनने में मदद मिलती है।
3. *अच्छे दिन की योजना बनाएँ।* विशिष्टता से और पूरी तरह जान लें कि आप दिन में क्या करने वाले हैं। अपने काम की योजना बनाएँ और योजना के अनुरूप काम करें।
4. *दिन में अच्छाई भरें।* बुरे विचारों, बुरे नज़रियों, बुरे कार्यों को दिन में भरेंगे, तो यह बुरा बन जाएगा। अच्छे विचारों, अच्छे नज़रियों, अच्छे कार्यों को दिन में भरेंगे, तो यह अच्छा बन जाएगा।
5. *अच्छे दिन के लिए प्रार्थना करें।* हर दिन की शुरुआत भजन से करें: “यह दिन ईश्वर ने बनाया है; हम इसमें खुश रहेंगे और इसका आनंद लेंगे।” प्रार्थना से दिन की शुरुआत करें और इसका अंत भी इसी तरह करें। तब यह शर्तिया अच्छा होगा, भले ही आपको इसमें मुश्किल अनुभव मिलें।
6. *दिन को जोश से भर लें।* दिन को अपना सब कुछ दें; वह सब कुछ जो आपमें है। इस तरह यह आपको वह सब कुछ देगा, जो इसमें है, जो काफ़ी कुछ होगा। जोश किसी भी दिन और किसी भी काम में काफ़ी फ़र्क़ ला सकता है।

जिस शीर्ष सेल्समैन ने मुझे ये नियम बताए थे, उसने मुस्कराकर कहा, “यहाँ पर एक कोटेशन है, जो मुझे कहीं मिला था। यह एच.डब्ल्यू. अरनॉल्ड नामक आदमी का है। मुझे यकीन है कि यही असल बात है। ‘जो व्यक्ति बॉस (यानी कि काम) के प्रति उत्साहित है, उसका बॉस उसे शायद ही कभी नौकरी से निकालता है।’”

इससे मुझे एक नियोक्ता याद आ गया, जिसने मुझसे कहा था कि वह अपने एक सेल्समैन को नौकरी से निकालने वाला है। मैंने कहा, “उसे बिज़नेस में प्रेरित क्यों नहीं करते हैं? काम के प्रति उसे उत्साहित करने की कोशिश तो करके देखें।” उसने ऐसा ही किया। वह सेल्समैन आज कंपनी में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। उसमें जोश की

लौ उठने लगी। जोश ने उसे काम करने के लिए प्रेरित कर दिया। उसका व्यक्तित्व एकदम नया बन गया: सफल, खुश, रचनात्मक। अपने काम में जोश को आजमाकर देखें। परिणाम आश्चर्यजनक हो सकते हैं।

## 6

### तनाव? घबराहट? जोश की मदद लें

**ह**म लोग वक्ताओं की मेज़ पर एक साथ बैठकर डेढ़ हज़ार लोगों के समूह को देख रहे थे, जो होटल के बड़े बॉलरूम में एकत्रित था। डिनर कार्यक्रम का संचालक बहुत घबरा रहा था। वह अपना भोजन चुग रहा था और लगातार अपने सूखे होंठ नम कर रहा था। उसका हाथ पतझड़ में थरथराती पत्ती की तरह काँप रहा था और जब एक बार ग़लती से यह मुझसे छू गया, तो मुझे वह बर्फ़ जैसा ठंडा लगा।

मैंने सहानुभूति से कहा, “आप थोड़े घबराए हुए दिख रहे हैं।”

“देखिए, अगर आप सोचते हैं कि मैं इस वक़्त घबरा रहा हूँ, तो आपको मुझे छह महीने पहले देखना चाहिए था,” आश्चर्यजनक जवाब मिला।

“क्या आप छह महीने पहले ज़्यादा घबराते थे?”

“यक़ीनन”, उसने कहा, “और जब मैं आपका परिचय दूँगा, तो आपको पता चलेगा कि मैंने सुधार कैसे शुरू किया।”

कुछ समय बाद संचालक उठकर खड़ा हुआ। उसके घुटने काँप रहे थे, आवाज़ थरथरा रही थी और उसने कहा, “दोस्तो और साथियो, आज रात मैं आपका परिचय हमारे वक्ता से कराना चाहता हूँ। इन्होंने मेरा बहुत भला किया है। कुछ वक़्त पहले मैं तनाव और घबराहट से भरा था और नर्वस ब्रेकडाउन के कगार पर था। मैं रात को सो नहीं पाता था और हर चीज़ मुझे परेशान कर देती थी। लेकिन उसी समय एक दोस्त ने मुझे वक्ता द्वारा लिखी एक पुस्तक भेजी। वह पुस्तक लेकर मैं पलंग पर लेटा और यक़ीन माने, उसके तीन पेज पढ़ने से पहले ही मैं गहरी नींद में सो चुका था।”

इस अच्छे इरादे वाली टिप्पणी से जनता हँसने लगी। इस प्रतिक्रिया से संचालक का तनाव ज़रा भी कम नहीं हुआ। बाद में उसने मुझसे पूछा कि क्या हम अकेले में बात कर सकते हैं। जब हम अकेले में पहुँचे, तो मैंने कहा, “आइए, हम इस सच्चाई का सामना करते हैं कि आप तनाव की इस समस्या से अब भी मुक्त नहीं हुए हैं, हालाँकि आप प्रगति कर रहे हैं।” मैंने उसे याद दिलाया कि तनाव दो तरह के होते हैं: (1 ) अच्छा तनाव, जो इंसान को सही दिशा में

प्रेरित करता है, और (2 ) बुरा तनाव, जो इंसान को तोड़ देता है। बाद वाले तनाव से उबरने और पहले वाले तनाव को हासिल करने के लिए मैंने उसे सलाह दी कि वह जोश की आदत डाल ले। जोश में यह शक्ति होती है कि वह व्यक्ति को उसके वर्तमान व्यक्तित्व से बाहर निकाल सकता है। जोश व्यक्ति को स्वार्थपूर्ण तथा अति संवेदनशीलता की गहन अवस्था से बाहर निकालकर उसकी सोच को बदल सकता है, जिस तरह के माहौल में तनाव फलता-फूलता है। इंसान अपने बारे में जितना कम सोचता है, उसके तनावपूर्ण होने की संभावना भी उतनी ही कम होती है।

जब किसी भी वजह से जोश में कमी आ जाती है, तो तनाव बढ़ने लगता है। यह कर्म का समय है। जब भी मैं जोश में कमी महसूस करता हूँ, तो मैं सावधानी से अपनी तनाव की अवस्था का मूल्यांकन करता हूँ। इसके बाद यदि संभव होता है, चाहे यह बहुत कम समय के लिए ही क्यों न हो, तो मैं किसी ऐसी जगह जाने की कोशिश करता हूँ, जिसमें तनाव कम करने वाले गुण हों। आम तौर पर मैं इस काम के लिए डचेस काउंटी, न्यूयॉर्क के अपने फ़ार्म पर चला जाता हूँ।

लेकिन एक खास व्यस्त सीज़न के बाद मुझे ज़्यादा दूर जाने की ज़रूरत महसूस हुई, इसलिए मैं एक जेट पर सवार हुआ और सात घंटे बाद स्विट्ज़रलैंड में उतरा। मैं फ़ौरन एक शांत जगह पहुँच गया- एंगैडाइन की ऊँची एल्पाइन वैली में, जिसे अक्सर यूरोप की छत भी कहा जाता है। यहाँ पर तीन बड़े पहाड़ी दर्रे- जूलियर, मैलोज़ा और बर्निना- पर्यटक को बाहरी दुनिया से बचाते हैं। काम के तनाव से बचाने वाली ऐसी जगहें व्यक्ति को उन समस्याओं से जूझने में समर्थ बनाती हैं, जो जानी-पहचानी दिनचर्या में लौटने पर उत्पन्न होती हैं। ज़ाहिर है, तनाव से राहत पाने के लिए आपको विदेश यात्रा करने की ज़रूरत नहीं है। अक्सर सितारों भरे आसमान के नीचे सड़क पर टहलने से भी काम बन जाएगा और वह भी काफ़ी सस्ते में।

सेंट मॉरिट्ज़ एक प्यारा एल्पाइन स्पा है, जो समुद्र की सतह से छह हज़ार फ़ुट ऊपर एक भव्य पहाड़ी श्रृंखला की वादी में बसा है। हवा टॉनिक जैसी है, हमेशा शुद्ध ठंडी और ताज़ी। सुनहरी धूप आपको दिन में गर्म रखती है। चमचमाते सितारे बहुत पास नज़र आते हैं। शाम के आसमान में अविश्वसनीय रोशनी होती है। रातें ठंडी होती हैं और व्यक्ति संतुष्टि के साथ रजाई के नीचे घुस जाता है, जिससे गहरी नींद लाने वाली सुखद गर्माहट मिलती है।

मेरे मित्र एंड्रिया बैडरट यूरोप के मज़ेदार मेहमाननवाज़ों में से एक हैं। मैं उन्हीं के पैलेस होटल में ठहरा था। उनका कहना है कि एंगैडाइन की हवा, धूप और पानी ने दुनिया के कुछ बेहद व्यस्त लोगों के जीवन में चमत्कार कर दिया है। वे घोषणा करते हैं, “इस वादी के शांत, सुहाने माहौल में तनाव आपके भीतर रह ही नहीं सकता। प्राचीन काल से लोग यहाँ इलाज के लिए आ रहे हैं।”

आधुनिक जीवन में इतना ज़्यादा तनाव भरा है कि इंसान को दुनिया में प्रभावी ढंग से जीने के लिए समय-समय पर दुनिया से दूर जाते रहना चाहिए। एक अमेरिकी राज्य के गवर्नर ने मुझे बताया कि वे साल में एक बार कुछ लोगों के साथ एक रिट्रीट पर जाते हैं, जहाँ धार्मिक माहौल में अड़तालीस घंटों तक मौन का अभ्यास किया जाता है।

मैंने पूछा, “कोई नेता पूरे दो दिनों तक अपना मुँह कैसे बंद रख सकता है? यह तो अविश्वसनीय लगता है।”

“यह इलाज का हिस्सा है”, उन्होंने मुस्कराते हुए कहा। “अनुशासन से तनाव कम करने में मदद मिलती है और मौन में आप खुद को तथा ईश्वर को दोबारा खोज सकते हैं। जीवन की भाग-दौड़ से छुटकारा पाने पर ही गहरा ज्ञान मिलता है।”

उन्होंने थॉमस कार्लायल के बुद्धिमत्तापूर्ण कथन को दोहराया, “मौन ही वह तत्व है, जिसमें महान चीज़ें खुद को प्रकट करती हैं।” और मुझे इसाइया 30: 15 का विचार याद आया: “मौन और विश्वास में ही तुम्हारी शक्ति होगी।” यह वाक्य संयोग से एक रोचक प्रगति की ओर संकेत करता है। मौन विश्वास की ओर ले जाता है और विश्वास शक्ति की ओर। और मौन, विश्वास तथा शक्ति आपको ज़्यादा योग्य और निश्चित रूप से ज़्यादा खुश, ज़्यादा जोशीला इंसान बना देते हैं।

देखिए, उस यात्रा में मेरा तनाव काफ़ी कम हो गया। पूरी तरह धूप से नहाई वादी, जिसके चारों तरफ़ पर्वत शिखर थे। चौड़े पहाड़ों के मुहाने पर गहरे घने जंगल थे और ऊपर का गहरा नीला आसमान इटली की याद दिला रहा था। यहाँ हवा भी निचले इलाकों की तुलना में हल्की थी और सेहत के लिहाज़ से फ़ायदेमंद थी। यह तेज़ धूप के साथ मिलकर एक तरह की मालिश का मज़ा देती थी। मिनरल वाटर और एल्पाइन के पीट बाथ्स भी सहेत के एहसास में योगदान देते हैं।

लेकिन धूप, हवा और पानी से भी ज़्यादा बुनियादी किसी चीज़ की ज़रूरत है, क्योंकि तनाव का नियंत्रण मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक भी हो सकता है। तनाव से उबरने का रहस्य नियंत्रित मानसिक नज़रिया है और यह अक्सर आध्यात्मिक तत्वों पर निर्भर करता है।

सेंट मॉरिट्ज़ में एक दौलतमंद, गंजे हो रहे प्लेबॉय ने मुझे बताया कि उसके पास “समय और पैसे के अलावा कुछ नहीं है।” उसने यूरोप के हर स्पा में इलाज करा लिया था, लेकिन इसके बाद भी वह लगातार “खुजाता” रहता है। उसने दुखी स्वर में पूछा, “क्या यह पीड़ादायक खुजली ज़िंदगी भर चलती रहेगी?”

मैंने उसे एक महिला के बारे में बताया, जिसे कई सालों से “खुजली” की शिकायत थी। उसके डॉक्टर ने उसे मेरे पास भेजा और बताया कि किसी वजह से वह “भीतर से खुद को खुजा रही थी।” वह महिला बहुत तनावग्रस्त थी। बातचीत में पता चला कि पिता की वसीयत को लेकर वह अपनी एक बहन से बहुत नाराज़ थी। यह क्रोध कटु और पुराना था। डॉक्टर के अनुसार इस नफ़रत की वजह से ही खुजली की शारीरिक तक्लीफ़ पैदा हुई थी। हमने उस महिला को इस बात के लिए राज़ी कर लिया कि वह नफ़रत छोड़ दे। जब तनाव कम हुआ, तो धीरे-धीरे खुजली भी बंद हो गई।

तनावग्रस्त रहना ज़रूरी नहीं है- यहाँ तक कि तनाव भरे इस युग में भी नहीं। आप तनावरहित रह सकते हैं और इसका एक तरीक़ा जोशीले नज़रिए और तकनीकों का विकास है।

हो सकता है कि आपके तनाव की समस्या आंशिक या पूरी तरह से चिकित्सकीय हो, जिस मामले में डॉक्टर आपका इलाज कर देगा। दूसरी ओर, ऐसा भी हो सकता है कि यह

मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक कारणों से उत्पन्न हुई हो। अगर ऐसा है, तो आगे पढ़ते रहें, क्योंकि यह अध्याय आपके लिए ही है। यह रचनात्मक रूप से आपकी मदद कर सकता है।

## बिज़नेसमैन के तनाव का इलाज हुआ

मैं जोश के ज़रिए तनाव का उपचार करने में सफल हुआ। यह वाक़या एक मशहूर बिज़नेसमैन का है, जो मेरे पुराने परिचित हैं। वे तनाव की वजह से बड़े परेशान थे और उन्हें मदद की सख़्त ज़रूरत थी। उन्हें मदद मिल गई, क्योंकि वे विनम्रता से एक ऐसी योजना पर चले, जिस पर अमल किया जा सकता है। इससे हर इंसान को मदद मिल सकती है, बशर्ते वह इसे चाहे, अध्ययन करे, विश्वास करे और उन तकनीकों पर अमल करे, जिनसे उसी समस्या वाले दूसरे लोगों को लाभ मिला है।

जो नामक यह व्यक्ति इस उम्मीद से मेरे प्रवचन सुनने आने लगा कि उसे गहरे तनाव की समस्या से राहत मिल सकती है। कुछ वक़्त बाद उसने मुझसे मिलने का समय लिया और अपनी परेशान हालत का वर्णन किया, जिससे यह बात समझ में आई कि वह निर्णय लेने में अक्षम हो गया था। जब भी उससे कोई निर्णय लेने को कहा जाता था, तो उसे “पसीना आने लगता था” और ऐसा लगता था, जैसे “वह बेहोश होकर गिर जाएगा।” यह मानसिक अवस्था बड़ी ही गंभीर समस्या थी, क्योंकि बिज़नेस में उसे हर दिन महत्वपूर्ण निर्णय लेने होते थे।

इससे पहले निर्णय लेने में उसे कोई दिक्क़त नहीं होती थी। दरअसल वह बहुत समझदारी भरे निर्णय लेता था, वरना वह अपने वर्तमान एकज़ीक्यूटिव पद पर पहुँच ही नहीं पाता। डॉक्टरों ने उसकी समस्या को अति तनाव का नाम दिया। उन्होंने बताया कि अवचेतन मन में व्याप्त किसी पुरानी चिंता के कारण अनिर्णय का यह लक्षण उभर रहा है। दवाओं की सलाह दी गई। जब भी उसे कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना होता था, जिसके “गंभीर परिणाम हो सकते थे,” तो वह दवा ले लेता था और उससे काम बन जाता था। उसने दुख भरे स्वर में कहा, “लेकिन हर बार कोई निर्णय लेने से पहले मैं ज़िंदगी भर तो गोलियाँ नहीं ले सकता। मेरी एकमात्र उम्मीद तनाव का कोई स्थायी इलाज है, वरना मुझे लगता है कि जल्द ही मैं रिटायर हो जाऊँगा और फिर मर जाऊँगा।”

वह कुछ वक़्त ख़ामोश बैठा रहा और फिर बड़े ही मार्मिक अंदाज़ में बोला, “मुझे यकीन है कि ईश्वर मेरा इलाज कर सकता है। हाँ, मुझे यकीन है कि वह मेरा इलाज करेगा”

मैंने कहा, “चूँकि तुम्हें सच्चे दिल से और गहराई में इस बात का यकीन है, इसलिए तुम्हारा इलाज इसी वक़्त शुरू हो गया है।” मैंने आस्था में निहित असीम शक्ति का ज़िक्र किया और उसे याद दिलाया कि न्यू टेस्टामेंट में उपचार के बहुत से उदाहरण भरे पड़े हैं- और हर स्थिति में सहज आस्था की शक्ति बहुत ज़्यादा महत्वपूर्ण होती है। उदाहरण के तौर पर, वह बीमार महिला जो सकुचाते हुए भीड़ से गुज़री और उसने ईसा मसीह की पोशाक छू ली। उसने उनसे बात तक नहीं की, बल्कि सिर्फ़ इस आस्था पर काम किया कि उनके वस्त्र छूते ही वह ठीक हो जाएगी। और उसने सही सोचा था, क्योंकि वह ठीक हो गई।

मैंने कहा, “जो, हालाँकि आप एक महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं, लेकिन आपको बच्चों जैसी आस्था का अद्भुत वरदान भी मिला है, इसलिए मुझे यकीन है कि आपके तनाव का इलाज हो सकता है।” मैंने ये शब्द दोहराए, “अगर तुममें राई के दाने जितनी भी आस्था है... तो तुम्हारे लिए कुछ भी असंभव नहीं होगा।”

“मुझे इस बात पर यकीन है। मुझे सचमुच यकीन है”, उसने कहा। “अब मैं क्या करूँ?”

“कुछ नहीं”, मैंने कहा, “सिर्फ विश्वास करते रहो- गहराई से और पूरे दिल से। ईश्वर को उसकी उपचारक कृपा के लिए धन्यवाद देते रहो और इस बात के लिए भी कि वह तुम्हें इसी वक्त ठीक कर रहा है। इस तरह मत माँगना, जैसे भविष्य के लिए माँग रहे हो, बल्कि इस तरह धन्यवाद देना, जैसे इलाज शुरू हो चुका हो। यानी मिलने की कृतज्ञता के साथ धन्यवाद देना। इसके अलावा, आस्था के बारे में न्यू टेस्टामेंट में जितने भी कथन दिए गए हैं, उन्हें अंडरलाइन कर लो और ज़्यादा से ज़्यादा वाक्य याद कर लो, ताकि तुम्हारा मस्तिष्क आस्था से गहराई तक सराबोर हो जाए। अगर तुम हर दिन यह काम पंद्रह मिनट करोगे, तो चमत्कार हो जाएगा। इस उपचार का प्रमुख उद्देश्य आस्था को गहरा करना है, क्योंकि आस्था ही बुनियादी रूप से तुम्हारा इलाज करेगी।”

## जोशपूर्ण आस्था की उपचारक शक्ति

रोगी को लगभग तत्काल मुक्ति का एहसास हुआ और मुक्ति के साथ जोश आ गया- दरअसल जोश का इतना ज़बर्दस्त तूफ़ान आया कि वह मुझे फ़ोन करके कहता था, “इसे सुनें! क्या यह अद्भुत नहीं है?” फिर वह मुझे आस्था, उपचार या शांति के बारे में बाइबल का कथन पढ़कर सुनाता था। इसके बाद वह माफ़ी माँगते हुए कहता था, “परेशान करने के लिए माफ़ी चाहता हूँ, लेकिन क्या यह बढ़िया नहीं है? अलविदा, आपसे जल्दी ही मिलूँगा।”

वह एक दुर्लभ इंसान था। इस तरह के लोग आस्था को जोश से लेते हैं और पूरे दिल से उसमें डूब जाते हैं। ये सच्चे आस्थावान लोग होते हैं- और इस तरह के आस्थावान लोग अपने सामने की हर चीज़ को हमेशा जीत सकते हैं, जिसमें तनाव, घबराहट या कोई भी अन्य समस्या शामिल है।

जो ज़िंदगी भर सफल रहा था। इसलिए उसमें विश्वास के मनोविज्ञान की कंडीशनिंग पहले से ही मौजूद थी। इसके अलावा, जैसा कि बताया जा चुका है, उसमें विनम्रता का गुण भी था। सफलता और विनम्रता का तालमेल व्यक्तिगत शक्ति के निर्माण में ज़बर्दस्त होता है। उसका दिमाग़ काफ़ी तेज़ थी और सहज भी, और उसमें विश्वास करने की श्रेष्ठ क्षमता भी थी।

शायद ईसा मसीह के दिमाग़ में उस जैसे ही विशाल मस्तिष्क वाले व्यक्ति रहे होंगे, जब उन्होंने कहा था, “... जो भी ईश्वर के साम्राज्य को छोटे बच्चे की तरह प्राप्त नहीं करेगा, वह इसमें दाखिल नहीं हो पाएगा।” अगर आपके पास सहज, विनम्र और अप्रभावित रहने की क्षमता है, अगर आपमें यह बालसुलभ विश्वास है कि कोई भी चीज़ सच हो सकती है, तो इस ज़िंदगी के सबसे बड़े वरदान पाना आपके लिए संभव है। जो ने ऐसा जोश विकसित कर लिया, जिससे उसमें सचमुच फ़र्क पड़ा।

हमने जो जो एक और चीज़ सिखाई-ईश्वर की उपस्थिति का अभ्यास। यह कहा गया है कि “ईसा मसीह कल, आज और हमेशा वही हैं।” तो हम यह मान सकते हैं कि उन्होंने अपने जीवनकाल में जिस तरह के उपचार किए थे, उसी तरह के उपचार वे अपने आध्यात्मिक जीवनकाल में आज भी कर रहे हैं। जब उपस्थिति का एहसास प्रबल हो जाता है, तो इसका अभ्यास करने वाला व्यक्ति खुद को उसी उपचारक शक्ति के प्रवाह में पाता है, जिस तरह की शक्ति उन लोगों में देखी जाती है, जिनके उपचार बाइबल में दर्ज किए गए हैं। ज़ाहिर है, परिणाम भी वही होते हैं।

इसीलिए जब उसने दृढ़ता से विश्वास की घोषणा की, तो तनाव में राहत की प्रक्रिया तेज़ होने लगी। चूँकि उसने यह विचार स्वीकार कर लिया था कि उपचार शुरू हो चुका है, इसलिए उपचारक जोश प्रेरित हो गया और आने लगा। जब उसने अपने मस्तिष्क को आस्था से भरना और “उपस्थिति” का अभ्यास करना शुरू किया, तो तनाव कम होने लगा, जोश बढ़ने लगा। यह तकनीक इतनी सफल थी कि समय के साथ जो मैं असीम रोमांच और स्फूर्ति आ गई, जो आज तक नहीं हुई।

इस व्यक्ति के एक सहयोगी, जिसे उपचार के बारे में पता था, ने टिप्पणी की, “मुझे जो मैं हुए इस अद्भुत परिवर्तन पर यकीन ही नहीं हो रहा है।” बड़ी आस्था के साथ उसने आगे कहा, “सिर्फ ईश्वर ही यह कर सकता था।”

और यह सच है। सिर्फ ईश्वर ही यह कर सकता था। और ईश्वर ने ही यह किया भी था। क्यों नहीं, क्योंकि “उसी में जीवन था; और जीवन इंसानों की रोशनी में था”, मतलब कि आप सचमुच तभी जीते हैं, जब ईश्वर आपमें नया जीवन भरता है। टॉल्स्टॉय ने इसे इस तरह व्यक्त किया था, “ईश्वर को जानना ही जीना है।”

तनाव का यह उपचार सोचने, विश्वास करने, अभ्यास करने की जादुई तिकड़ी से संभव हुआ। चूँकि तनाव दिमाग में मौजूद था, इसलिए यह मानसिक विस्थापन से बाहर निकल गया। इसकी जगह पर ईश्वर की अवधारणा पर केंद्रित ज़्यादा शक्तिशाली विचार तंत्र स्थापित हो गया। यह शक्तिशाली अवधारणा नियमित अभ्यास से मज़बूत होती गई। हमने सुझाव दिया कि जागने पर जो जो ईश्वर से “बातें” करना चाहिए, रात की अच्छी नींद के लिए धन्यवाद देना चाहिए और कृतज्ञ तथा प्रसन्न होने के सारे कारण गिनाने चाहिए। फिर मानसिक रूप से वह दिन ईश्वर के हाथों में रखना था, और यह यकीन करना था कि सभी कामों में ईश्वर उसे मार्गदर्शन देंगे। उसे यह कहना था, “ईश्वर, मुझे आज कुछ महत्वपूर्ण निर्णय लेने हैं। चूँकि हर निर्णय में मेरा मार्गदर्शन आप करेंगे, इसलिए मुझसे कोई गलती कैसे हो सकती है?”

फिर उसे स्फूर्तिदायक शारीरिक व्यायाम करना था और इस दौरान घोषणा करनी थी, “इस दिन को ईश्वर ने बनाया है; हम इसमें खुश रहेंगे और इसका आनंद लेंगे।”

ऑफिस में काम शुरू करने से पहले उसे कहना था, “ईश्वर, मुझे अब काम में जुटना चाहिए। मेरे साथ रहें और मेरी मदद करें।” मैंने उसे एक कथन बताया, जो मशहूर लेखक और मेरे मित्र स्वर्गीय फुल्टन अवर्सलर के दरवाज़े पर लिखा था, ताकि घर से निकलते समय वे इसे हमेशा देख सकें: “ईश्वर, मैं आज बहुत व्यस्त रहूँगा। हो सकता है मैं आपको भूल जाऊँ,

लेकिन आप मुझे मत भूलना।” मुझे नहीं लगता कि फुल्टन कभी ईश्वर को भूले हों और वे यकीनन बहुत जोशीले व्यक्ति थे।

जो से यह भी कहा गया कि वह दिन भर प्रार्थनाएँ दोहराता रहे। उदाहरण के तौर पर, हो सकता है कि उसे कोई महत्वपूर्ण फ़ोन करना हो। तब उसे यह प्रार्थना करनी थी, “ईश्वर, इस बातचीत में मुझे मार्गदर्शन दें। धन्यवाद।” चिट्ठी लिखवाते समय भी उसे इसी तरह की छोटी प्रार्थना करनी थी। इस तरह की “क्षणिक” प्रार्थनाएँ चेतना में ईश्वर की उपस्थिति भरने के लिए बनाई गई थीं, ताकि यह न लगे कि ईश्वर आसमान में ऊपर कहीं बैठा है, बल्कि यह लगे कि वह मार्गदर्शन करने वाला मित्र है। जब उसने ईमानदारी और विश्वास के साथ इन तकनीकों पर अमल किया, तो धीरे-धीरे निर्णय लेना आसान होता चला गया और अंततः एक दिन उसने रोमांचित होकर मुझे बताया, “मैंने आखिरकार दोबारा यह सीख लिया है कि निर्णय कैसे लेना है और लेने के बाद उसे कैसे भूलना है। मैं अब नर्वस पोस्ट-मॉर्टम करके खुद को तनावपूर्ण नहीं बना रहा हूँ।” नए जोश ने उसे तनाव से ऊपर उठा दिया। इसके परिणामस्वरूप उसे नई मानसिक शक्ति मिली और हर स्थिति पर सुदृढ़ पकड़ भी हासिल हुई।

अंत में रात को सोते वक़्त उसे यह कहना था, “ईश्वर, मेरे साथ दिन भर रहने के लिए धन्यवाद। हमारा आज का दिन एक साथ अच्छा गुज़रा। अब मुझे चैन की नींद का वरदान दें। शुभ रात्रि, भगवान।” जैसे-जैसे इस व्यक्ति के मन में ईश्वर की उपस्थिति का एहसास बढ़ता गया, जोश के आवेग तनाव और घबराहट के विचारों को चेतना से बाहर धकेलने लगे, वह बिलकुल ठीक होता गया। एक बार फिर जोश ने अपनी उपचारक शक्ति दिखा दी थी।

मैं जानता था कि वह सचमुच अच्छा हो गया है, जब वह खुद को भूलकर यह कहने लगा, “ईश्वर, मैं आपके लिए क्या कर सकता हूँ?” यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि तनाव का इलाज तब तक कभी पूरा नहीं होता, जब तक कि व्यक्ति इतना जोशीला न बन जाए कि खुद से बाहर निकल आए। सेनेका ने कहा था, “मस्तिष्क तब तक कभी सही नहीं होता, जब तक कि वह अपने साथ शांति से न हो।” और मस्तिष्क शांति से नहीं रह सकता, अगर यह खुद के बारे में असामान्य रूप से चिंतित हो। दरअसल इंसान अपने अहं से जितना ज़्यादा बँधा होगा, तनाव होने की उतनी ही ज़्यादा संभावना होगी। दरअसल तनाव का व्यस्तता से उतना संबंध नहीं है, जितना कि बहुत ज़्यादा आत्म-केंद्रित होने से है। ये अव्यवस्थित, भागमभाग करने वाले और यहाँ तक कि हड़बड़ी वाले व्यक्ति- मानसिक रूप से अनुशासनरहित-तनावपूर्ण होते हैं, जो स्वाभाविक भी हैं। लेकिन व्यवस्थित बहिर्मुखी मस्तिष्क वाले और मानसिक रूप से अच्छी तरह नियंत्रित लोग सौम्य अंदाज़ में और बग़ैर तनाव के जीने में समर्थ होते हैं।

## **खुद को भूल जाएँगे, तो तनाव आपको भूल जाएगा**

जॉन मुझसे परामर्श लेने आया। उसने हताश होकर शिकायत की कि “तनाव उसे पगलाए दे रहा है।” दरअसल वह हिस्टीरिया की अवस्था से ज़्यादा दूर नहीं था। ऐसा लग रहा था, जैसे न्यूयॉर्क की ज़िंदगी उसे “पगलाए” दे रही थी और अब उससे यहाँ का शोर, दबाव और दुविधा

बर्दाश्त नहीं हो रही थी। काश! वह देहात में लौट सके- पहाड़ियों, जंगलों और बहती नदियों के पास...

“जॉन, देहात में जाकर रहने से भी तुम्हें कोई मदद नहीं मिलेगी”, मैंने शांति के उसके सुखद स्वप्न को तोड़ते हुए कहा। “वहाँ भी तुम्हें यही तनाव मिलेगा। तुम्हारी समस्या शहर में नहीं है; यह तो तुम्हारे दिमाग में है।” मैंने उसे उस व्यक्ति के बारे में बताया, जिससे मैं एक बार न्यूयॉर्क की सड़क पर मिला था। जब मैंने उससे उसकी सेहत के बारे में सामान्य सवाल पूछा, तो वह काफ़ी देर तक अपना रोना रोता रहा कि वह कितने तनाव में था। उसने अपना हाथ हिलाया, जैसे पूरे शहर को पकड़ना चाहता हो और बोला, “पूरे शहर की हवा में तनाव भरा हुआ है।” मुझे यह कहकर उसे रोकना पड़ा, “अगर तुम इस हवा का सैंपल लेकर किसी प्रयोगशाला में वैज्ञानिक विश्लेषण कराओ, तो बेशक उसमें बहुत सी धूल मिलेगी। लेकिन तनाव का नामोनिशान नहीं मिलेगा। तनाव हवा में नहीं है। यह तो उन लोगों के दिमाग में है, जो इस हवा में साँस लेते हैं।”

यह कहानी सुनाने के बाद मैंने परेशानहाल जॉन से आग्रह किया कि वह अपने विचारों में जोश भरने की कोशिश करे। तभी वह उस आत्म-चिंता से छुटकारा पा सकता है, जो नर्वस टेंशन को बढ़ा रही थी। उसने कहा, “जोश! वह तो मुझमें बिलकुल भी नहीं है।”

“शायद यही गड़बड़ है”, मैंने जवाब दिया। “तो आओ, तुममें जोश जगाकर देखते हैं।”

“ठीक है”, उसने कहा, “आप डॉक्टर हैं। लेकिन यह काम करें कैसे?”

“अगर मैं डॉक्टर हूँ, तो मैं वह दवा लिखने जा रहा हूँ, जो तुम्हारे परेशान दिमाग में उपचारक जोश पैदा कर देगी।”

मैं उस आदमी को अच्छी तरह जानता था। मैं उसके असामान्य स्वार्थ के बारे में पूरी तरह जानता था और यह भी कि वह अपनी सेहत तथा शारीरिक आराम की ज़रूरत से ज़्यादा चिंता करता था। मैं जानता था कि वह शायद ही कभी चर्च या समाजसेवा के लिए दान देता था और कभी समय भी नहीं देता था। वह आत्म-केंद्रित-एक बँधा हुआ व्यक्ति, हालाँकि उसमें कई अच्छे और आकर्षक गुण थे। उसका तनाव दरअसल एक बीमारी थी, जो खुद पर ज़ोर देने और दबाव डालने के कारण शुरू हुई थी। इसे कम करने के लिए कठोर क़दम उठाने की ज़रूरत थी; यानी जो उसके लिए कठोर थे।

मैंने कहा, “जॉन, क्या तुम मेरी खातिर एक घंटे का वक़्त निकाल सकते हो?” थोड़ी हैरानी से वह सहमत हो गया कि शायद वह ऐसा कर सकता है। “तो फिर ठीक है। मैं चाहता हूँ कि तुम मेरे एक दोस्त से मिलने जाओ, जो काफ़ी परेशान है। उसका बेटा हिप्पियों की जमात में शामिल हो चुका है। वह खुद को स्वच्छंद समझता है, इसलिए अपने पिता से लेकर अमेरिका सरकार के खिलाफ़ बगावत पर उतारू है। उसने अपने नियोक्ता को भी मुँह पर मोटा पूँजीवादी कह दिया, जिस वजह से उसे नौकरी से निकाल दिया गया। तब से वह लगातार बिगड़ता जा रहा है। वह इतना बिगड़ैल है कि कोई भी उसके आस-पास नहीं फटकता। वह अपने पिता के पैसे निचोड़ रहा है, जिसकी इतनी हैसियत नहीं है, क्योंकि उसका बिज़नेस ज़्यादा अच्छा नहीं चल रहा है।

“लेकिन हाल ही में पिता को एक और ज़ोर का झटका लगा है। डॉक्टर ने उसे बताया है कि उसकी पत्नी बुरी तरह बीमार है। उसके ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं है। मैं सहारा देने की कोशिश कर रहा हूँ, लेकिन बेचारा आदमी सचमुच मुश्किल में है।”

जॉन ने कहा, “मुझे भी उस बेचारे के लिए अफ़सोस महसूस हो रहा है, लेकिन क्या उस आदमी में आस्था नहीं है? उसे बस आस्था की ज़रूरत है।” मुझे जॉन के मुँह से ऐसी टिप्पणी सुनने की क़तई उम्मीद नहीं थी।

उसने विरोध किया कि उसके पास परेशानहाल आदमी को देने के लिए कुछ नहीं है। उसने मुझे याद दिलाया कि वह खुद मुश्किल में है और मदद लेने आया है। उसने पूछा, “और मैं ऐसा क्या कह सकता हूँ या कर सकता हूँ, जिससे उस आदमी को मदद मिले?”

मैंने उससे कहा कि अक्सर मुझे भी यही समस्या आई है, लेकिन मैं बस मार्गदर्शन माँगने के लिए प्रार्थना करता हूँ और फिर सबसे अच्छी लगने वाली चीज़ कहने या करने की कोशिश करता हूँ। मैंने सुझाव दिया, “बस इस विधि को आजमाकर देखो। मेरी खातिर उस आदमी से मिलो और मुझे बताना कि क्या हुआ।”

शंका और झिझक के साथ वह चल दिया। कई दिनों तक मुझे उसकी कोई खोज-ख़बर नहीं मिली और मैं सोचने लगा कि शायद उसने मेरी बात पर अमल नहीं किया होगा। फिर उसने मुझे फ़ोन करके यह अद्भुत ख़बर सुनाई, “मैं दरअसल उस आदमी को ठोस धरती पर ले आया हूँ। मैंने उसे बताया कि ऐसी कोई मुश्किल नहीं है, जो आस्था के सामने टिक सके। मेरा यक़ीन करें, मैंने उसके साथ प्रार्थना की। पहली बार मैंने कभी किसी के साथ प्रार्थना की है। कल रात मैं उसे डिनर पर लेकर गया। आप उसके स्वच्छंद बेटे को जानते हैं? देखिए, वह बच्चा इतना बुरा नहीं है। वह तो बस उलझा हुआ है। समाज के बारे में उसकी कुछ शिकायतें वाक़ई सच लगती हैं। चाहे जो हो, यक़ीन करें, वह आज रात मेरे साथ डिनर ले रहा है। लेकिन मैंने ज़ोर दिया है कि वह जैकेट और साफ़ शर्ट पहनकर आए। और आप जानते हैं, यह सुनकर उसने क्या कहा? उसने कहा कि वह घटिया दिखने से ऊब चुका है। दरअसल वह खुश है कि किसी दोस्त ने उससे अच्छे कपड़े पहनने को कहा।”

“लगता है, आपको इस काम में आनंद मिल रहा है, जॉन। आपका तनाव कैसा है?”

“मेरा तनाव? देखिए, यह न सोचें कि वह चला गया है, लेकिन डिक की समस्याओं के सामने तो मेरी समस्याएँ बचकानी नज़र आती हैं। बाद में मिलते हैं।” वह बाद में मुझसे मिला-बहुत बाद में। दरअसल वह डिक और उसके बेटे की समस्याओं में इतना मशगूल हो गया था कि उसके पास अपनी खुद की समस्याओं के बारे में सोचने का ज़रा भी वक़्त नहीं था।

कुछ महीनों बाद मैं डिक की पत्नी की अंत्येष्टि में शरीक़ हुआ। वहाँ मैंने जॉन को देखा, जो डिक और उसके बेटे के पास बैठा था। साफ़ दिख रहा था कि वे लोग इस दुख भरे पल में उसी पर निर्भर थे। जॉन बाद में मुझसे मिलने आया, लेकिन अपने तनाव के बारे में नहीं। लोगों के प्रति उसके जोश ने उसके तनाव को ख़त्म कर दिया था। अब वह शहर से दूर मिडवेस्ट बस्ती में रहने लगा है। आखिरी बार जब मैंने सुना था, तो वह एक नए तरह के तनाव, यानी प्रजातीय तनाव के क्षेत्र में सच्ची मानवीय सेवा कर रहा था। ज़्यादा बड़ी सामाजिक समस्या सुलझाने की कोशिश में उसकी व्यक्तिगत समस्या दूर हो गई। जोश ने उसका इलाज कर दिया।

शारीरिक बीमारियों में डॉक्टर तनाव के खतरनाक पहलू पर ज़ोर देते हैं। तनाव कम करने वाली हर तकनीक सेहत को सुधारती है। ज़्यादातर मामलों में अच्छी दिशा वाले जोश से मदद मिलती है। डॉ. हैंस सील्ये कई सालों से कह रहे हैं कि तनाव सभी रोगों की जड़ है, क्योंकि यह पूरे मानव तंत्र की कार्यविधि को असंतुलित कर देता है। एक प्रख्यात हृदय रोग विशेषज्ञ ने मुझे तीन लोगों के हृदय के एक्सरे दिखाए, जिनकी उम्र एक्सरे करवाते वक़्त लगभग पैंसठ साल थी। उन्होंने एक्सरे में कुछ चीज़ों की ओर इशारा करते हुए कहा, “दरअसल उन्हें अब तक मर जाना चाहिए था। लेकिन सच तो यह है कि वे अब सत्तर साल के हो चुके हैं और सुकून की ज़िंदगी जी रहे हैं।” कारण पूछने पर उन्होंने जवाब दिया कि उनमें से हर एक ने तनाव और दबाव पर विजय पा ली थी। उन्होंने उदासी का चोला उतार फेंका था और स्वस्थ जोश विकसित कर लिया था। परिणामस्वरूप हर मामले में सुधार की संभावना बहुत अच्छी नज़र आ रही थी।

## जोश अच्छी दवा है

मशहूर यूरोपीय मनोचिकित्सक डॉ. पॉल टूर्नियर ने अपनी पुस्तक *द हीलिंग ऑफ़ पर्सन्स* में यह अवधारणा दी है कि ग़लत सोच शरीर पर विध्वंसात्मक प्रभाव डाल सकती है। वे कहते हैं, “आम राय के विपरीत ज़्यादातर बीमारियाँ आसमान से नहीं टपकती हैं। उनके लिए बरसों तक ज़मीन तैयार की जाती है- ग़लत खान-पान, संयम की कमी, ज़्यादा काम और नैतिक संघर्षों से। इन सबका परिणाम यह होता है कि इंसान की स्फूर्ति धीरे-धीरे कम होती जाती है। जब आखिरकार बीमारी अचानक नज़र आती है, तो वह चिकित्सा बड़ी ही सतही होगी, जो कारणों की तह तक पहुँचे बिना इसका इलाज करे।” एक साथी डॉक्टर का हवाला देते हुए डॉ. टूर्नियर ने आगे कहा था, “मनुष्य मरता नहीं है; वह तो खुद को मारता है।”

एक डॉक्टर ने एक रोगी को मार्बल कॉलेजिएट चर्च के हमारे क्लीनिक में भेजा। उस डॉक्टर ने कहा, “यह आदमी वास्तव में असामान्य डिप्रेशन से खुद को मार रहा है। मैं ऐसी कोई दवा नहीं जानता, जो उसका इलाज कर सके। उसे जीवन के प्रति थोड़ा जोश दें, वरना वह मर सकता है।” सौभाग्य से हम इस व्यक्ति को जोश की “चिकित्सा” दे पाए और वह न सिर्फ़ ज़िंदा रहा, बल्कि अपने डिप्रेशन से भी उबर गया।

डॉ. टूर्नियर संकेत देते हैं कि “ईश्वर के उद्देश्य की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक या नैतिक अवज्ञा ग़लत जीवन का एक कार्य है और इसके अवश्यंभावी परिणाम होते हैं।” कई डॉक्टरों की तकनीक रोग के बजाय रोगी का उपचार करने की होती है और वे डॉ. टूर्नियर जितनी धार्मिक आस्था वाले नहीं होते हैं, लेकिन वे भी नफ़रत, बुराई, उदासी और डिप्रेशन के मानव जाति पर होने वाले असर के बारे में टूर्नियर के निष्कर्षों से सहमत हैं।

मसलन, एक डॉक्टर कहता है कि वह कभी चर्च नहीं गया और उसने कभी धार्मिक वाक्यों का इस्तेमाल नहीं किया। उसने एक रोगी के बारे में बताया, जो “ग्रजाइटिस” (द्वेष-रोग) से मर गया था। उसने इसका वर्णन इस तरह किया, “एक गहरी बीमार नफ़रत, जो इतनी प्रबल थी कि अंत में उसकी साँस भी बहुत बदबूदार हो गई और शरीर के सारे अंग तत्काल कमज़ोर हो

गए।” फिर उसने एक ऐसा वाक्य कहा, जिसके बारे में मुझे हैरानी हुई कि उसे यह मालूम था, “पाप का परिणाम मौत है।”

इस तरह की नाटकीय बीमारियाँ हमेशा ग़लत सोच का परिणाम नहीं होती हैं। लेकिन यह एक प्रमाणित सच्चाई है कि जो भी तकनीक मस्तिष्क को बेहतर बनाती है और तरोताज़ा करती है- जैसा आशा, आशावाद और जोश करते हैं- वह सेहत के साथ-साथ ज़िंदगी को भी बेहतर बनाती है। इसलिए अगर आप तनाव में हैं और नर्वस हैं, तो जोश आपकी मदद कर सकता है, जिस तरह इसने कई अन्य लोगों की मदद की है।

## चिंता के मनके, उपरत्न और मुड़े पेपर क्लिप

तनाव के इस युग में हर जगह लोग तनाव के शिकार हैं। मैं मध्य पूर्व की कई यात्राएँ कर चुका हूँ। यह जगह पाश्चात्य सभ्यता के भौतिक माहौल से काफ़ी दूर है, लेकिन वहाँ भी मैंने नर्वसनेस की बढ़ती प्रवृत्ति देखी है। वहाँ के धर्मनिष्ठ लोग पैदल चलते वक्रत आम तौर पर अपनी पीठ के पीछे मनकों की माला रखते हैं। चलते-चलते वे तीस मनकों पर उँगलियाँ फेरते रहते हैं और हर मनका किसी आराध्य के नाम का प्रतिनिधित्व करता है। आम तौर पर इसे “चिंता के मनके” कहा जाता है और माना जाता है कि इससे तनाव और चिंता कम करने में बहुत मदद मिलती है।

अगर आप इस आदत को “अंधविश्वास” कहने के इच्छुक हों, तो मैं आपको फ़िफ़थ एवेन्यू की एक आलीशान दुकान के बारे में बताना चाहूँगा, जिसके मालिक ने मुझे हरित रत्न (jade) का अपना असाधारण स्टॉक दिखाया। दूसरी वस्तुओं के अलावा उसने मुझे इस रत्न का एक समतल टुकड़ा दिखाया, जो शायद दो-तीन इंच लंबा और दो इंच चौड़ा था। इसे अँगूठे में पहनने के लिए तैयार किया गया था। उसने इसे “फ़िजेट स्टोन” (अशांति रत्न) नाम दिया था। फिर उसने मुझे उदारतापूर्वक एक अशांति रत्न तोहफ़े में देते हुए बताया कि वह ये रत्न न्यूयॉर्क सिटी और वेस्टचेस्टर के बाशिंदों को काफ़ी बड़ी तादाद में बेच रहा है।

पत्थर के साथ एक छोटा फ़ोल्डर भी था, जिसमें खरीदार के नाम यह संदेश था: “शांति अब आपकी उँगलियों में। जब आपकी उँगलियाँ फ़िजेट स्टोन की चिकनी सतह पर घूमती हैं, तो तनाव और दबाव ग़ायब हो जाते हैं। इसे जेड से बनाया गया है और इस पर सुंदर नक्काशी की गई है, ताकि यह आपके व्यक्तित्व पर जमे और आप इसे दिखाते समय गर्व महसूस कर सकें। सदियों से पूर्वी सभ्यता के लोगों ने अपनी शांति और सौम्यता का श्रेय जेड के उँगली घुमाने वाले टुकड़ों को दिया है। हर अच्छी चीज़ का श्रेय जेड को दिया जाता है और यह हर बुरी चीज़ से रक्षा करता है।”

तो अब ऐसा लगता है कि तथाकथित “अंधविश्वासी” लोगों की तरह ही आधुनिक अमेरिकी भी इस आशा को मान रहे हैं कि जेड का कोई रहस्यमय, जादुई शांतिदायक प्रभाव होता है। शायद लगातार उँगलियाँ चलाने और गतिविधियाँ करने से चिंता कुछ वक्रत के लिए कम हो सकती है। हर दिन तनावग्रस्त बिज़नेसमैन हज़ारों पेपर क्लिप्स को तोड़-मरोड़ देते हैं। ऐसा लगता है कि चिंता के मनके, फ़िजेट स्टोन्स और मुड़ी पेपर क्लिप्स तनाव से छुटकारा

पाने की अचेतन इच्छा के लक्षण हैं। लेकिन इस तरह की तकनीकों की निरर्थकता स्पष्ट है, क्योंकि असल इलाज उँगलियाँ लगातार हिलाने में नहीं, बल्कि नियंत्रित, सीखे जा सकने वाले मानसिक नज़रिए में है। शांति को सिर्फ़ मस्तिष्क के ज़्यादा गहरे स्तरों में ही पाया जा सकता है।

## तनाव रोकने के लिए बस रुक जाएँ

भावनात्मक समस्याओं से निबटने की वर्तमान शैली आम तौर पर यह होती है कि मनोचिकित्सक की मदद से उनका गहराई से विश्लेषण किया जाता है। यह सही और उचित तरीका है। लेकिन यह भी सच है कि काफ़ी सारे तनाव को जीता जा सकता है, अगर रोगी अपनी चेतना की गहराई में यह संकल्प कर ले कि वह अपने तनाव से उबर जाएगा। ज़ाहिर है, तनाव के कारणों का ज्ञान ज़रूरी है, जिसे मनोचिकित्सक के परामर्श से हासिल किया जा सकता है। लेकिन एक पल ऐसा आता है, जब इंसान को सचमुच फ़ैसला करना होता है कि वह भावनाओं के आवेश में काम करने के बजाय नियंत्रित भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ करेगा। शायद हर व्यक्ति इतना दृढ़ नहीं होता कि अनुशासन की इस नीति पर चल सके, लेकिन बहुत से लोग ऐसा कर सकते हैं- जितना वे समझते हैं, उससे ज़्यादा। व्यक्ति को चाहे जितनी मनोविश्लेषकीय सलाह मिले, और इस मार्गदर्शन की गुणवत्ता चाहे जितनी अच्छी हो, सच्चाई तो यह है कि हर व्यक्ति ईश्वर की मदद से अपने आप, खुदबखुद वह अंतिम निर्णायक क़दम उठा सकता है, जो अस्वस्थ मानसिक पैटर्न्स के इलाज को सक्रिय कर देता है।

उदाहरण के लिए, कुछ साल पहले एक शाम को मैं वेनिस के रॉयल डेनियली होटल में खुली छत पर डिनर ले रहा था। रात बहुत शांत थी। सिर के ऊपर पूरा चाँद था और ग्रांड कैनाल के चाँदी जैसे चमकते पानी के पार मल्लाहों के रोमांटिक गीत सुनाई दे रहे थे। बातचीत शाम की सुंदरता और शांति की ओर मुड़ गई। यह बातचीत होने लगी कि इस तरह का माहौल तनावपूर्ण और बहुत मेहनती लोगों के लिए कितना ज़्यादा लाभकारी था, जैसे हमारी टेबल के चारों ओर बैठे थे- न्यूयॉर्क का एक बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव, हॉलीवुड का एक प्रोड्यूसर, महानगर का एक स्टॉक ब्रोकर और उनकी पत्नियाँ।

फ़िल्म प्रोड्यूसर ने राय दी कि भावनात्मक समस्याओं से संबंधित उपचार के वर्तमान तरीक़ों में “अनुशासित निर्णायकता” को ज़्यादा महत्व देना चाहिए। उसने अपनी बात साबित करने के लिए अपने पिता की मिसाल दी। उसने कहा, “मेरे पिता से ज़्यादा नियंत्रित व्यक्ति मैंने आज तक नहीं देखा। हर भावनात्मक प्रतिक्रिया पर उनका पूरा नियंत्रण रहता था। बहरहाल, वे भावशून्य नहीं थे, जैसा इस वर्णन से लग सकता है। इसके विपरीत, वे बहुत उत्साही और गर्मजोश इंसान थे। वास्तव में उनका नाम तो ‘भावनात्मक नियंत्रण’ होना चाहिए था।”

उसने बताया कि चालीस साल की उम्र से पहले उसके पिता का गुस्सा बहुत तेज़ और अनियंत्रित था। वे बहुत गुस्सा हो जाते थे और इसके बाद गहरी उदासी में चले जाते थे। “यह गुस्सैल और अनुशासनहीन व्यवहार मैंने बचपन में अक्सर देखा। लेकिन जब मेरे पिता लगभग चालीस साल के हुए, तो अचानक उन्होंने खुद पर क़ाबू कर लिया। वे बिलकुल बदल गए और

उसके बाद मैंने उन्हें कभी गुस्से या उदासी में नहीं देखा। इसके बजाय वे ज़बर्दस्त जोश और खुशी से भरे नियंत्रित इंसान बन गए। भावनात्मक रूप से वे एकदम सामान्य थे- सारी असामान्यता गायब हो चुकी थी।”

हॉलीवुड प्रोड्यूसर ने आगे कहा, “बरसों बाद मैंने पिताजी से पूछा कि वे इतना नाटकीय और बड़ा परिवर्तन करने में कैसे कामयाब हुए। उनका जवाब शानदार था: ‘बेटे, मैं उस तरह रहते-रहते तंग आ गया था। मुझे प्रार्थना और ईश्वर में विश्वास था। इसलिए मैंने ईश्वर को बताया कि मैं अपने वर्तमान व्यक्तित्व से उकता चुका हूँ और वे मुझे बदल दें। मुझे यकीन था कि ईश्वर यह काम कर देंगे और ज़ाहिर है, उन्होंने कर दिया। मेरी प्रार्थना का जवाब मिल गया; बस इतनी सी बात है। मैंने ईश्वर से कहा कि वे मुझे बदल दें और उन्होंने बदल दिया।’ ज़ाहिर है, पिताजी को यह लगा ही नहीं था कि उनकी प्रार्थना का जवाब नहीं मिलेगा।

“मैंने डैडी से पूछा कि क्या उन्हें कभी महसूस हुआ कि पुराना गुस्सा दोबारा लौट रहा है। वे बोले, ‘बेटे, जब मुझे ऐसा लगता है, तो गुस्से में भड़कने के बजाय मैं गहरी शांति में उतर जाता हूँ।’

“मेरे पिताजी ने हमेशा कहा था कि ईश्वर, निर्णय, साहस और जोश ने उन्हें मानसिक रूप से टूटने से बचाया। यह अनगढ़ तरीके से व्यक्त फ़ॉर्मूला लग सकता है, लेकिन अगर आप मुझसे पूछें, तो यह काफ़ी असरदार तालमेल है।”

जब भी मेरा सामना ऐसे लोगों से होता है, जो चिल्ला-चिल्लाकर कहते हैं कि वे तनाव से नहीं उबर सकते, तो मेरा दिमाग़ वेनिस में हुई उस बातचीत की ओर चला जाता है। असल सच्चाई यह है कि आप अनुशासन द्वारा खुद के साथ इतना कुछ कर सकते हैं, जितना आपको संभव भी नहीं लगता होगा। न्यूयॉर्क बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव की कहानी में आपको थोड़ा व्यंग्यात्मक हास्य मिलेगा। इस एक्ज़ीक्यूटिव को नर्वस ब्रेकडाउन हुआ था। इसलिए युवा अधीनस्थों के स्टाफ़ को बिज़नेस सौंपकर वह इलाज के लिए एक मशहूर स्पा में चला गया। एक्ज़ीक्यूटिव को लग रहा था कि ज़्यादा काम करने की वजह से उसे नर्वस ब्रेकडाउन हुआ था, लेकिन यह कहना ज़्यादा सटीक रहेगा कि उसने सोच-सोचकर इसे आमंत्रित किया था। बहरहाल, चूँकि उसके पास ढेर सारा पैसा था, इसलिए वह नर्वस ब्रेकडाउन का शौक पाल सकता था।

जब वह इलाज करवा रहा था, तो स्टाफ़ की अनुभवहीनता के चलते कंपनी संकट में आ गई। उससे वापस लौटने का अनुरोध किया गया, ताकि वह “इसे संकट में से निकाल सके।” वह एक्ज़ीक्यूटिव इकट्ठी हो चुकी समस्याओं में बहुत दिलचस्पी लेने लगा और इस वजह से बेहतर महसूस करने लगा। वह जानता था कि ऑफ़िस में वह सिर्फ़ कुछ समय, यानी स्थिति सुधरने तक ही रुकेगा, इसलिए वह पहले जितना दबाव महसूस नहीं कर रहा था। दरअसल, उसे छह महीनों तक ज़िंदगी में बड़ा मज़ा आया, जब तक कि समस्याएँ सुलझ नहीं गईं। फिर जब उसके पास करने को ज़्यादा कुछ नहीं बचा, तो वह बोला, “अब यहाँ मेरी ज़रूरत नहीं है, इसलिए मैं अस्पताल लौट जाता हूँ और दोबारा अपने नर्वस ब्रेकडाउन का इलाज करवाता हूँ।”

यह प्रसंग मुझे उस गरीब महिला की याद दिलाता है, जिसने एक के बाद एक कई मुश्किलों का सामना किया, लेकिन इसके बावजूद शांत बनी रही। शांत स्वभाव का रहस्य पूछे जाने पर उसने जवाब दिया, “देखिए, मैं हर मुश्किल को बस उस तरह सँभालती हूँ, जिस तरह वह आती है। और अगर दो मुश्किलें आ जाती हैं, तो मैं उन दोनों को सँभालती हूँ। देखिए, मुझे ऐसा करना ही पड़ता है। और कोई रास्ता ही नहीं है। ज़ाहिर है, अगर मैं अमीर होती, तो नर्वस ब्रेकडाउन में चली जाती।”

मैं तनाव की वास्तविकता और दुख को कम नहीं आँकता हूँ। मैं इसके खतरों को बहुत अच्छी तरह जानता हूँ। मैं यह भी नहीं कहता हूँ कि जोश का मतलब सिर्फ़ हँसी-मज़ाक़ होता है, चेहरे पर गुलाबी चमक और प्रफुल्लित स्वभाव होता है। गहरे अर्थ में जोश एक आदतन मानसिक नज़रिया है, जो शांत नियंत्रण में होता है।

बरसों से मैं एक व्यक्ति को जानता हूँ, जिसमें दबाव और तनाव के बीच शांत बने रहने की प्रभावी क्षमता है। वह हमेशा पूरे नियंत्रण में रहता है, लेकिन वह बहुत जोशीला है। पहले वह बड़े तनाव में रहता था, लेकिन उसने “अभ्यास करके उस दुखद स्थिति से छुटकारा पा लिया।” इसमें समझदारी दिखती है, क्योंकि अभ्यास सचमुच तनाव के इलाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस व्यक्ति ने चार बिंदुओं की योजना पर अमल किया, जिसका वर्णन इस तरह है: 1 . जोशपूर्वक 2 . कृतज्ञतापूर्वक 3 . शांतिपूर्वक 4 . दार्शनिकतापूर्वक।

उसने कहा, “मैं जोशपूर्वक जीता हूँ। मैं कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार करता हूँ। मैं शांतिपूर्वक असफलताओं का सामना करता हूँ और जो भी मिलता है, उसे दार्शनिकतापूर्वक लेता हूँ।” यह चार बिंदुओं का फ़ॉर्मूला यकीनन मूल्यवान होगा। यह उसके लिए कारगर जो साबित हुआ था। तनाव की समस्या ख़त्म हो गई; जोश और शांत नियंत्रण उसके मस्तिष्क पर शासन करने लगे।

## दैनिक तनावविरोधी तकनीक

एक और मददगार तकनीक है, जिसकी सलाह मैंने एक व्यक्ति को “उपचार के नुस्खे” के रूप में दी थी। वह लंबे समय से तनाव का शिकार था और इस नुस्खे से वह आखिरकार ठीक हो गया। इसमें “उपचारक” कथन दिए गए हैं, जिन्हें हर दिन कहना है और उन पर चिंतन-मनन करना है।

सोमवार

—

मैं तुम्हें शांति देता हूँ ... अपने दिल को परेशान मत करो।

मंगलवार

—

आप उसे पूर्ण शांति में रखेंगे, जिसका मस्तिष्क आप पर केंद्रित हो।

बुधवार      मेरी उपस्थिति तुम्हारे साथ रहेगी और मैं तुम्हें आराम दूँगा।

—

गुरुवार

—

ईश्वर पर भरोसा करो और धैर्य से उनका इंतज़ार करो: चिंता मत करो।

शुक्रवार

—

तुम सभी, जो मेहनत करते हो और जिन पर भारी बोझ है, मेरे पास आओ और मैं तुम्हें विश्राम दूँगा।

शनिवार

—

ईश्वर की शांति को अपने हृदय पर शासन करने दें।

रविवार

—

वे मुझे हरे चरागाहों में लिटाते हैं: वे मुझे शांत पानी के पास ले जाते हैं। वे आत्मा का नवीनीकरण करते हैं।

जिस व्यक्ति को मैंने यह सुझाव दिया, वह इन कथनों को अपने पर्स में रखता था, जब तक कि बार-बार दोहराने से बाइबल की ये पंक्तियाँ उसकी चेतना में जम नहीं गईं। इनसे उसे इतनी संतुष्टिदायक शांति मिली कि तनाव धीरे-धीरे चला गया और उसमें जीवन के प्रति नया जोश आ गया। गहरी आस्था और जोश ने उसकी सोच को बदल दिया और शांत नियंत्रण की स्थिति में ला दिया, जिससे उसकी जिंदगी बदल गई।

## अंत में

मेरे कहने का यह मतलब नहीं है कि तनाव बिल्कुल भी नहीं होना चाहिए। प्रेरक शक्ति के रूप में तनाव उपयोगी साबित हो सकता है। तनाव इसलिए होना चाहिए, ताकि वह आपको रचनात्मक दृष्टि से ऊपर रख सके, जो औसत से बेहतर उपलब्धि के लिए बेहद ज़रूरी है। तनाव के बिना स्टील की गुणवत्ता अच्छी नहीं होती। इसी तरह बिना तनाव वाला आदमी बोझिल और लुंजपुंज होता है। सबसे अहम बात यह है कि तनाव से अपने खिलाफ़ काम करवाने के बजाय अपनी बेहतरी के लिए काम करवाएँ।

बैटन और हडसन ने अपनी पुस्तक *डेयर टु लिव पैशनेटली* में डॉ. जेम्स जी. बिल्की का हवाला देते हुए लिखा है, “अगर आपकी जिंदगी में से दबाव, तनाव और अनुशासन को निकाल दिया जाए, तो आप कभी वैसे नहीं बन पाएँगे, जैसे बन सकते हैं।”

बहरहाल, असामान्य तनाव के बिना भी मनुष्य में बहुत सी शांत प्रेरणा हो सकती है। शांत शक्ति हासिल करना सफल जीवन का एक अहम रहस्य है। एक व्यक्ति ने यह योग्यता बड़ी अच्छी तरह सीखी है। वे हैं मेरे मित्र जॉन एम. फ़ॉक्स, जो उस वक़्त फ़ोज़न ऑरेंज जूस बेच रहे थे। वे बताते हैं कि वे तनाव से कैसे जूझे। न्यूयॉर्क के रोटरी क्लब में भाषण देते वक़्त जॉन फ़ॉक्स ने कहा कि जोश के कारण उनकी जिंदगी में बहुत फ़र्क़ आया है, हालाँकि कड़ियों की तरह उन्हें भी इसके लिए तनाव को जीतना पड़ा।

उन्होंने कहा, “मैं आपको एक अनुभव बताना चाहूँगा, जो मुझे कंपनी के शुरुआती दिनों में हुआ। यह 1947 के जाड़े में हुआ। हमारी समस्याएँ अनंत लग रही थीं। हमने दुनिया के सामने जो नया ‘माउसट्रैप’ पेश किया था, वह फ़्लॉप साबित हुआ-कोई भी हमारे दरवाज़े नहीं खटखटा रहा था। पूँजी शून्य के स्तर पर पहुँच गई, बिक्री ठप्प थी, पूरी फ़ोज़न फ़ूड इंडस्ट्री दिवालिया होने के कगार पर खड़ी थी। जैसी कहावत है, ‘जब पानी उतरता है, तो चट्टानें दिखने लगती हैं।’ मैंने जहाँ भी देखा, हर जगह चट्टानें ही दिखीं!

“इस बिंदु पर मैंने अटलांटिक सिटी में हो रहे कैनर्स के सम्मेलन में भाग लेने का फैसला किया”, जॉन फ़ॉक्स ने आगे कहा। “यह बहुत बड़ी ग़लती थी। मेरी निराशा तो वहाँ फैली निराशा का प्रतिबिंब मात्र थी। दुख को साथी पसंद होते हैं और मुझे उस साल वहाँ भारी भीड़ दिखी।

मेरा पेट दुखने लगा। मैं उन शेयर्स की चिंता करने लगा, जो हमने जनता को बेचे थे। मैं उन कर्मचारियों की चिंता करने लगा, जिन्हें हमने सुरक्षित, अच्छी तनख़्वाह वाली नौकरियों से निकाल दिया था। मैं रात को तब तक चिंता करता रहता था, जब तक कि सो नहीं जाता था। मुझे यह चिंता भी सता रही थी कि मेरी नींद कम हो गई है।

मेरा परिवार अटलांटिक सिटी में रहता था, इसलिए मैं उनके साथ रह रहा था। इसके अलावा, इससे होटल का खर्च भी बच जाता था, जिसे हम नहीं उठा सकते थे। एक दिन सम्मेलन के समापन के ठीक पहले मेरे पिता ने मुझसे पूछा कि क्या मैं उनके साथ रोटरी क्लब के लंच में चलूँगा। मेरा जाने का मन तो नहीं था, लेकिन मैं जानता था कि मेरे इंकार करने से उन्हें ठेस लगेगी।

मेरा दुख गहरा हो गया, जब मुझे यह पता चला कि अतिथि वक्ता पादरी है। मैं प्रवचन सुनने के मूड में क़तई नहीं था। पादरी और कोई नहीं, डॉ. नॉर्मन विन्सेन्ट पील थे। उन्होंने सबसे पहले अपने भाषण का विषय बताया, ‘तनाव-वह बीमारी, जो अमेरिकी बिज़नेसमैन को नष्ट कर रही है।’

उनके पहले शब्द सुनते ही मुझे यह एहसास हुआ, जैसे वे सिर्फ़ मुझसे ही बात कर रहे हों। मैं जानता था कि श्रोताओं में मैं ही सबसे तनावग्रस्त था। यह एक असाधारण भाषण था, जो उन्होंने बार-बार पूरे देश में दिया है। शांति पाने और चिंता दूर हटाने का उनका फ़ॉर्मूला इतना बढ़िया है कि मैं इसे दोहराना चाहूँगा —

पहला, आप शारीरिक रूप से शिथिल हो जाएँ। ऐसा बिस्तर पर लेटकर या आरामदेह कुर्सी पर पसरकर किया जा सकता है। फिर आप सावधानी से और सुनियोजित तरीके से अपने शरीर के हर हिस्से को शिथिल करने पर ध्यान केंद्रित करें। अपने माथे से शुरू करें, फिर चेहरा, फिर गला, फिर कंधे और इस तरह लगातार नीचे आते रहें, जब तक कि आप राख जितने ढीले न हो जाएँ।

दूसरे, आप अपने मस्तिष्क को शिथिल कर लें। अपने जीवन की कोई सुखद घटना याद करें- सैर-सपाटा, हनीमून, मैच, पुस्तक, कोई भी चीज़, जो आपके मानसिक चक्षुओं के सामने सुखद दृश्य ले आए।

आखिर में, अपनी आत्मा को शिथिल कर लें। यह हममें से ज़्यादातर बिज़नेसमैनों के लिए ज़्यादा मुश्किल होता है। लेकिन ईश्वर में अपनी आस्था के नवीनीकरण द्वारा ऐसा किया जा सकता है। ईश्वर के समक्ष सही रहें। उनके साथ अपने डरों और चिंताओं की जाँच करें। वे उन्हें आपसे बेहतर तरीके से सँभाल सकते हैं। यह काम आप प्रार्थना में करते हैं। अगर आप कोई प्रार्थना नहीं जानते हैं, तो युगों-युगों पुरानी बच्चों की प्रार्थना से भी काम चल जाएगा। 'अब मैं सोने के लिए लेट रहा हूँ। मैं ईश्वर से अपनी आत्मा सँभालने की प्रार्थना करता हूँ।'

पहली चीज़ आपको यह पता चलेगी कि आप गहरी नींद में पहुँच जाएँगे। मैं जानता हूँ, क्योंकि हताशा में मैंने यह तरीका उसी रात आजमाया, जिस दिन मैंने डॉ. पील से इसके बारे में सुना था। यह प्रयोग सफल रहा, क्योंकि जब मैं अगली सुबह जागा, तो बिल्कुल तरोताज़ा और नया महसूस कर रहा था और मुझे विश्वास था कि हम अपने संकट से किसी तरह बाहर निकल सकते हैं। और हम निकल गए।"

यह एक बहुत सफल व्यवसायी द्वारा दिया गया सबूत है, जिसने मेरी सुझाई तकनीकों पर अमल किया और उन्हें कारगर पाया।

## 7

# जोश समस्याओं में चमत्कार करता है

**ग्या** रह शब्द आपकी जिंदगी में अद्भुत फ़र्क ला सकते हैं। ये शब्द हैं: *हर समस्या के भीतर उसके समाधान के बीज छिपे होते हैं।*

ग्यारह शब्दों का यह फ़ॉर्मूला ज्ञान और सत्य का सार है। इसे स्टैनले अरनॉल्ड ने दिया है, जिन्हें समस्याएँ सुलझाने के मामले में कई बिज़नेस लीडर्स अमेरिका का शीर्षस्थ व्यक्ति मानते हैं।

दरअसल, स्टैनले अरनॉल्ड ने समस्या सुलझाने के व्यवसाय को मिलियन डॉलर के उद्यम में बदल लिया है। जहाँ दूसरों को हताशा और पराजय के सिवा कुछ दिखाई नहीं देता, वहाँ वे अद्भुत अवसर खोज लेते हैं, जो उपलब्धि की ओर ले जाते हैं। उन्होंने यह तथ्य खोज लिया और इसका इस्तेमाल किया, जिसका बहुत से लोगों को पता भी नहीं होता कि हर समस्या के भीतर अच्छाई छिपी होती है। लेकिन वे खुद इसे सबसे अच्छी तरह व्यक्त करते हैं: *हर समस्या के भीतर उसके समाधान के बीज छिपे होते हैं।*

स्टैनले अरनॉल्ड ने अपना पूरा जीवन समस्याएँ सुलझाने में लगाया- अपनी भी और दूसरों की भी। वे यह काम सोच-विचार के माध्यम से करते हैं। और उन्होंने यह योग्यता जिंदगी में जल्दी ही सीख ली थी। *द एक्ज़ीक्यूटिव ब्रेकथ्रू* नामक पुस्तक में ऑरेन यूरिस अरनॉल्ड की शुरुआत का वर्णन करते हैं —

“तेरह साल की उम्र में स्टैनले अरनॉल्ड घर के पीछे वाले आँगन के एक पेड़ से टिका था और इस बारे में चिंता कर रहा था कि शायद पूरे क्लीवलैंड स्कूल सिस्टम में ब्रॉड जम्प में उसका प्रदर्शन सबसे खराब था। उसने सोचा, ‘अगर मैं आगे की तरफ़ कूदने में इतना बुरा हूँ, तो शायद मुझे पीछे की तरफ़ कूदना सीखना चाहिए।’ स्टैनले खड़े-खड़े पीछे की तरफ़ उछला। वह लड़खड़ाकर लॉन पर गिर गया। उसने दोबारा कोशिश की और इस बार

वह नहीं लड़खड़ाया। जल्दी ही वह कई फुट पीछे कूदने में सफल हो गया और वह भी आकर्षक अंदाज़ में।

जब उसने जिम टीचर को इस बारे में बताया और यह सुझाव दिया कि स्कूल में पीछे की तरफ़ कूदने की प्रतियोगिता भी आयोजित की जाए, तो टीचर अपने दुबले विद्यार्थी की तरफ़ देखकर बोले, “शायद! यह मज़ेदार रहेगा।” अगली जिम क्लास में कोच ने घोषणा की, “अब हम पीछे की तरफ़ कूदने की कोशिश करेंगे।” टीचर ने बताया कि यह सामान्य ब्रॉड जम्प जैसा ही है। फ़र्क सिर्फ़ इतना है कि प्रतिस्पर्धियों का मूल्यांकन इस आधार पर होगा कि वे पीछे की तरफ़ कितनी दूर तक कूद सकते हैं।

एक-एक करके क्लास के शीर्ष खिलाड़ियों ने अपनी पोज़ीशन ली, पीछे की तरफ़ उछले और कुछ इंच दूर पुट्टों के बल जा गिरे। जब स्टैन की बारी आई, तो बाकी लोग आगे झुककर देखने लगे और उम्मीद करने लगे कि हमेशा की तरह वह इसमें भी हास्यास्पद प्रदर्शन करेगा। वह नीचे झुका और फिर मुड़ी हुई स्पिंग की तरह खुलते हुए झटके से उल्टा उड़ा और अपने पैरों पर कुशलता से खड़ा हो गया। निस्संदेह, उस दिन स्कूल में न सिर्फ़ एक नई और रोमांचक खेल प्रतियोगिता शुरू हुई, बल्कि बैकवर्ड ब्रॉड जम्प का पहला चैंपियन भी पैदा हो गया।

उस समय के बाद स्टैनले अरनॉल्ड बहुत सी बड़ी चीज़ों में कूदे हैं और उन्होंने हमेशा अपने ग्राहकों के लिए उसी तरह का रोमांच उत्पन्न किया है, जैसा उन्होंने बचपन में अपने सहपाठियों के लिए किया था। आज वे स्टैनले अरनॉल्ड एंड एसोसिएट्स इंक के प्रेसिडेंट हैं। इस कंपनी का इकलौता कार्य दूसरी कंपनियों के प्रॉडक्ट्स की बिक्री बढ़ाने के नए तरीक़े खोजना है।”

तो हमेशा स्टैनले अरनॉल्ड के महान कथन को याद रखें: “हर समस्या के भीतर उसके समाधान के बीज छिपे होते हैं।” इससे आपको जोश मिलेगा, जो आपकी समस्याओं को चमत्कारिक तरीक़े से सुलझा देगा।

## सबसे मुश्किल समस्याओं के बराबर है जोश

जोश कोई अति-आशावादी, मीठी गोली, चमकती रोशनी या खुशकिस्मती की अवधारणा नहीं है। यह तो एक सशक्त, दृढ़ मानसिक नज़रिया है, जिसे हासिल करना मुश्किल है, क़ायम रखना कठिन है, लेकिन यह शक्तिशाली है- बेहद शक्तिशाली!

जोश (enthusiasm) शब्द ग्रीक शब्द एन्थियोस (entheos) से उत्पन्न हुआ है, जिसका अर्थ है ईश्वर आपके भीतर या ईश्वर से भरा हुआ। तो जब हम जोश के बारे में यह दावा करते हैं कि इसमें समस्याएँ सुलझाने की चमत्कारी शक्ति है, तो हम दरअसल यह कह रहे हैं कि ईश्वर आपको वह बुद्धिमत्ता, साहस, योजना और आस्था प्रदान करता है, जो सभी मुश्किलों से सफलतापूर्वक निबटने के लिए ज़रूरी होती हैं। हमें तो सिर्फ़

इतना जानने की ज़रूरत है कि अपनी समस्याओं के संदर्भ में कार्यकुशलता, जोश और सही सोच को लागू कैसे करें। आइए, हम एक सचमुच मुश्किल प्रसंग से शुरू करते हैं।

मैं कई मामलों से निबट चुका हूँ, जिनकी प्रकृति काफ़ी हद तक एक जैसी थी। वेस्ट कोस्ट वाली महिला का प्रसंग ऐसा ही है। जब मैंने उस इलाक़े में भाषण दिया, तो एक महिला ने मुझे फ़ोन किया। वह बहुत परेशान थी, क्योंकि उसका पति उसे छोड़कर महँगी कॉस्मेटिक शॉप चलाने वाली तेईस साल की एक युवती के साथ रहने लगा था। उसने अपनी पत्नी को साफ़ बता दिया था कि वह उस युवती का दीवाना है। जब मैंने समस्या की तहक़ीकात की, तो मुझे पता चल गया कि वह लुटेरी युवती, जिसकी दिलचस्पी स्पष्ट रूप से पैसों में थी, आदमी को फँसाने का तरीक़ा जानती थी। उसने बड़ी चालाकी से अपने मामलों के बारे में उसकी सलाह माँगी थी। ऐसा लग रहा था कि कॉस्मेटिक बिज़नेस ज़्यादा अच्छा नहीं चल रहा था। पिता समान सलाहकार के दर्जे के बाद उनमें धीरे-धीरे ज़्यादा रूमानी संबंध विकसित हो गए। इसके बाद पति ने अपनी पत्नी से कहा कि हालाँकि वह उससे प्रेम करता है, लेकिन रोमांस की पुकार इतनी तेज़ है कि वह उसे छोड़कर उस सुंदर युवती के साथ रहने जा रहा है। और किसी लाड़ली माँ की तरह पत्नी ने उसे जाने दिया और रोते-रोते हुए कहा कि वह धैर्यपूर्वक उसके लौटने का इंतज़ार करेगी। उसने मुझसे दुख भरी आवाज़ में कहा, “लेकिन अब मैं क्या करूँ? त्याग की भावना कारगर नहीं रही और मुझे यह ज़रा भी पसंद नहीं है।”

उसके थोड़े नादान नज़रिए के बावजूद मुझे एहसास हुआ कि मैं एक ऐसी औरत के साथ बातचीत कर रहा हूँ, जिसमें बहुत शक्ति और ज्ञान है, जो “आधुनिक” दिखने की तमाम कोशिशों के बावजूद बुरी तरह सदमे में लग रही है। मैंने कहा, “देखिए, अब हम इस समस्या में रचनात्मक जोश की तकनीक को आजमाकर देखते हैं।”

“जोश!” उसने अविश्वास से कहा। “यह जोश को लागू करने का समय और जगह तो नहीं लगती है।”

मैंने जवाब दिया, “जोश प्रबल शक्तियों को जगा सकता है और उनसे आपके लिए काम करवा सकता है। ये शक्तियाँ आपके टूटे हुए वैवाहिक संबंध को जोड़ सकती हैं।”

मैंने पति-पत्नी के बीच कई बार मौजूद होने वाले पत्नी-माता-प्रेमी संबंध का वर्णन किया। मैंने बताया कि कोई आदमी पत्नी से सच्चा प्रेम करने के बावजूद किस तरह किसी और का दीवाना बन सकता है। उसने अपनी पत्नी को सारी स्थिति खुलकर बता दी थी, इससे यह पता चलता है कि वह उसे पत्नी कम और लाड़ करने वाली माँ ज़्यादा मानता था, जो मचलने पर उसे हर मनचाही चीज़ दे देगी। और जब उस चीज़ से उसका दिल भर जाएगा, तो वह अपनी माँ (पत्नी-माँ) के पास लौट आएगा, जिससे वह प्रेम करता था। वह घर को समझ, प्रेम और लाड़ भरी क्षमा वाली जगह मानता था। इस तरह वह मानसिक शांति और अपराधबोध से मुक्ति पा लेता था। लेकिन यह अजीब मानसिक सोच इस सच्चाई को नज़रअंदाज़ कर देती है कि पत्नी-माँ असल औरत थी, जो बच्चा नहीं, बल्कि आदमी चाहती थी। वह अपने सच्चे प्रेम को छोड़कर शारीरिक दीवानगी की खातिर दूसरी

औरत के पास चला जाएगा, यह बात उसे महिला-पत्नी के रूप में अपनी अवहेलना भी लग सकती थी।

मैंने उससे कहा, “आइए, स्थिति को अच्छी तरह समझ लें। आपके पति की उम्र के लोग युवतियों के दीवाने हो जाते हैं। इसका संबंध बूढ़े होने के डर से है। और यह भी संभव है कि आप अपने पति के साथ संबंधों में शारीरिक पहलू को उतना नहीं समझती या जानती हैं, जितना आपको समझना या जानना चाहिए।”

फिर मैंने महिला को उसका नज़रिया बदलने की सलाह दी। उसका पति उसके बारे में बहुत सुरक्षित महसूस करता था। इस सुरक्षा को तोड़ना होगा। मैंने उसे सलाह दी, “उसे कोई बड़ा झटका दो। किसी ऐसी जगह चली जाओ, जहाँ वह तुम्हें खोज न पाए। अगर लौटने पर उसे अपनी ‘प्यारी माँ’ मौजूद नहीं मिलेगी, तो वह हताश हो सकता है। नाज़ुक सी क्षमा करने वाली पत्नी बनना छोड़ दो, जो यात्री के लौटने का इंतज़ार करे। ग़ायब हो जाओ। पत्नी की भूमिका से बाहर निकलो। ऐसी जगह चली जाओ, जहाँ वह तुम्हें खोजने की सोच भी न सके।”

वह इस सुझाव पर अमल नहीं करना चाहती थी, लेकिन आखिरकार इस योजना के लिए तैयार हो गई। सच तो यह है कि उसने कहा कि वह जापान चली जाएगी। मैंने कहा, “देखिए, इस नुस्खे पर अमल करने के लिए जापान बहुत अच्छी जगह है। अगर अनुपस्थिति से प्रेम बढ़ता है, तो शायद दूरी से भी यह काम हो सकता है। और दूरी से अक्सर सच्चा दृष्टिकोण भी सामने आता है। इसके अलावा जापान वह आखिरी जगह है, जहाँ वह आपको खोजेगा, है ना?”

“शायद”, उसने चतुराई से कहा। “हमने हमेशा कहा था कि अगर हमारा रोमांस कभी कम हुआ, तो हम चेरी ब्लॉसम के समय में जापान चले जाएँगे। देखिए, वहीं हमारी मुलाकात हुई थी। हमारे माता-पिता वहाँ पर मिशनरी थे।”

मैंने सोचा, स्मार्ट लड़की। मैंने उसे चेतावनी दे दी कि हम एक जुआ खेल रहे हैं, लेकिन मेरे मन में यह एहसास था कि यह सफल रहेगा। इसलिए मैं बोला, “जापान चली जाओ और वहीं रुकी रहो। इसमें कुछ समय लग सकता है, क्योंकि हो सकता है कि ‘गंदे बच्चे’ को अपनी ‘माँ’ की ज़रूरत महसूस होने में वक़्त लग जाए।”

इस दौरान मैंने पत्नी से अपनी खुद की ज़िम्मेदारी के बारे में सोचने का आग्रह किया, जिसकी वजह से उसके पथभ्रष्ट पति में दूसरी औरत के प्रति रूमानी रुचि जागी हो। क्या वह वैवाहिक संबंध के मूलभूत जीववैज्ञानिक कार्य- बच्चों के पैदा होने- के बाद उदासीन हो गई थी? क्या वह प्रेमकला में रुचि नहीं लेती थी? क्या उसकी सोच यह थी कि दो अर्धेड़ लोगों का सेक्स में रुचि लेना मूर्खतापूर्ण है? क्या वह महसूस करती थी कि उनका संबंध बस प्यारे दोस्तों जैसा होना चाहिए? क्या उसने अप्रत्यक्ष रूप से अपने पति को दूर करने की कोई स्थिति पैदा की थी?

उसने माना कि उसका पति पहली बार नहीं भटका था। वह हैरानी से बोली, “हालाँकि वह पहले भी ऐसे काम करता था, लेकिन मुझे कभी नहीं लगा कि वह मुझे छोड़ भी सकता है।”

मैंने पूछा, “और जब वह लौटा, तो आपने उसके लिए मुश्किलें खड़ी कर दीं?”

“और क्या? मैंने उसे बहुत बुरी तरह फटकारा।”

मैंने आगे कहा, “इसके बाद सेक्स संबंधों में वह पूरा नहीं, तो थोड़ा नपुंसक तो हो गया- है ना?”

“हाँ। लेकिन आपको कैसे मालूम?”

“यह आसान है! उसकी गहरी चेतना में वह एक डाँटने वाली, सज़ा देने वाली ‘माँ!’ के साथ सेक्स संबंध स्थापित करने की कोशिश कर रहा था।”

उसने कहा, “लेकिन क्या मुझे उसे किसी दूसरी लड़की के साथ गुलछरें उड़ाने के बाद चुपचाप घर लौटने देना चाहिए था और किसी तरह से नहीं फटकारना चाहिए था?”

“बिलकुल नहीं! लेकिन भगवान के लिए, उस चीज़ का इस्तेमाल करो, जो भगवान ने आपको दी है- नारीत्व। खुद को इतना आकर्षक बना लें, ताकि आप किसी दूसरी औरत से ज़्यादा आकर्षक लगें। खुद को सचमुच सुंदर बना लें। शहर की सबसे अच्छी सैलून में जाकर हेयर कट करवाएँ। सबसे अच्छा लिबास खरीद लें। और इन सारी चीज़ों का खर्च उसके खाते में डाल दें।”

## सोना खोदने वाले को पराजित करना

मैंने आगे कहा, “देखिए, आपके पक्ष में क्या है: जवानी का प्यार, पारिवारिक संबंध, सुखद वैवाहिक जीवन और ईश्वर के प्रति निष्ठा। और उस लड़की के पक्ष में क्या है: चालाकी से हासिल प्यार, शायद बीमारी का खतरा, अपमान का डर। इन दोनों की तुलना करके देखें। आपका पक्ष ज़्यादा मज़बूत है; उस औरत से बहुत ज़्यादा मज़बूत।

तो अब यात्रा पर चल दें। अपनी आत्मा टटोलें और सचमुच बदलने की कोशिश करें। उन गुणों को दोबारा लाने की कोशिश करें, जिनसे प्रभावित होकर वह पहली बार आपके प्रेम में पड़ा था। आपके पास वह सब है, जो आपको उस युवती से ज़्यादा स्मार्ट बना सकता है, जिसके प्रेम में वह क्षणिक रूप से पगला गया है। मुझे यकीन है कि वह ज़्यादा समझदार, लेकिन निश्चित रूप से ज़्यादा गरीब बनकर, भागता हुआ अपनी ‘माँ!’ के पास घर लौटेगा। लेकिन उसकी वापसी पर उसे ऐसी ‘माँ!’ नहीं मिलनी चाहिए, जिसकी उसे ज़रूरत न हो। इसके बजाय उसे ऐसी मनमोहक महिला मिलनी चाहिए, जिसे वह चाहता हो। फिर आप दोनों अपनी ज़िंदगी में थोड़ा आध्यात्मिक पुट लाएँ। इस योजना में थोड़ा प्रगतिशील सकारात्मक जोश डाल दें और मैं शर्त लगाता हूँ कि इससे काम बन जाएगा।”

तो वह जापान चली गई। कुछ महीने गुज़र गए। वसंत का समय था, जब एक आदमी ने कैलिफ़ोर्निया से मुझे फ़ोन किया। “डॉ. पील, क्या आप जानते हैं कि मेरी पत्नी कहाँ चली गई है? मुझे उसे हर हाल में खोजना है। मैं उसे खोजने के लिए गुमशुदा दस्ते को ख़बर करने के बारे में सोच रहा था, लेकिन मुझे एक नोट मिला है, जिसमें उसने लिखा है कि वह ठीक है, लेकिन हमेशा के लिए चली गई है- यानी जैसे मैंने उसे छोड़ा, वैसे ही वह भी मुझे छोड़ रही है। किसी ने मुझे बताया कि वह आपसे मिली थी। क्या आपको पता है कि वह कहाँ है?” वह सचमुच परेशान था।

“और उस युवती के साथ आपका कैसा चल रहा है?”

“ओह, उससे मेरा दिल भर गया और मैंने उसे भाड़ में जाने को कह दिया।”

मैंने कहा, “तो बात हमेशा वहीं पहुँचती है- भाड़ में- है ना?”

वह पश्चाताप भरे स्वर में बोला, “निश्चित रूप से।”

मैंने पूछा, “आप पत्नी को चाहते हैं या ‘माँ!’ को?”

“मैं सिर्फ़ अपनी पत्नी चाहता हूँ”, अब वह सचमुच सुबकने लगा था।

“ठीक है”, मैंने कहा। “जवाब है चेरी ब्लॉसम्स।”

“चेरी ब्लॉसम्स?” उसने चकराते हुए दोहराया। “ओह, चेरी ब्लॉसम्स! मुझे यकीन है कि मैं आपकी बात समझ गया।”

“मैंने उसे सलाह दी है कि वह क्योटो के प्राचीन शांतिदायक शिंटो आराधना-स्थल स्टोन गार्डन में साधना करे और यह पता लगाए कि बेहतर पत्नी कैसे बनना है।”

“विदा”, उसने चिल्लाकर कहा, “और धन्यवाद! ओह, बहुत-बहुत धन्यवाद!”

## उसे एक नई पत्नी मिल गई

बहुत बाद में सैन फ़्रांसिस्को से एक फ़ोन आया। “आप औरतों के बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं,” एक आदमी की आवाज़ आई। “आपको क्या लगता है, मैंने उसे क्योटो के स्टोन गार्डन में साधना करते हुए पाया? बिलकुल नहीं! क्या आप जानते हैं कि मैंने उसे कहाँ पाया? चलिए, मैं आपको बता देता हूँ। मैंने उसे दस साल ज़्यादा युवा पाया- वह परी जैसी दिख रही थी और मियाको होटल में किसी अँग्रेज़ के साथ डांस कर रही थी। वह मुझे देखकर ख़ास रोमांचित नहीं हुई, लेकिन मैंने उसे यकीन दिला दिया कि दुनिया में उसके सिवा अब मैं किसी लड़की को देखूँगा भी नहीं।”

“बहुत बढ़िया”, मैंने जवाब दिया, “आप यकीनन औरतों के बारे में बहुत कुछ जानते हैं।”

मैंने उसे कभी नहीं बताया कि मैंने उसकी पत्नी को तार से ख़बर दे दी थी कि वह जापान आ रहा है। समस्या सुलझाने के एक से ज़्यादा तरीक़े हो सकते हैं। लेकिन एक

दिन मैंने उन दोनों का चर्च में “दोबारा विवाह” करवाया, जिसमें क्रसमों को प्रतीकात्मक तरीके से दोबारा दोहराया गया। अब उन दोनों में सच्चा समर्पण और प्रेम नज़र आ रहा था।

जोश, प्रार्थना और योजना मिलकर किसी भी समस्या को सुलझा देंगे, चाहे वह कितनी ही मुश्किल दिख रही हो। दरअसल, इतने शक्तिशाली तालमेल के लिए कोई समस्या मुश्किल होती ही नहीं है। जोश समस्याओं में चमत्कार कर सकता है।

## जोश का दर्शन

जोश चमत्कार करने में सक्षम है, लेकिन इसके लिए एक सुदृढ़ और कार्यकारी जीवनदर्शन (philosophy) होना चाहिए। मुझे यकीन है कि समस्याओं को आम तौर पर बुरा माना जाता है और उनसे बचने की हर संभव कोशिश की जाती है। ऐसा लगता है कि समस्याओं के प्रति ज़्यादातर लोगों का यही दृष्टिकोण होता है। लेकिन क्या समस्या वाकई बुरी चीज़ है या इसके विपरीत, क्या यह बहुत अच्छी चीज़ नहीं हो सकती?

आइए, मैं इस सवाल का जवाब एक घटना सुनाकर देता हूँ। न्यूयॉर्क सिटी में फ़िफ़्थ एवेन्यू में मैंने जॉर्ज नामक दोस्त को अपने करीब आते देखा। जॉर्ज के उदास और निराश चेहरे से मुझे पता चल गया कि वह ज़िंदगी के उल्लास और आनंद से भरपूर नहीं था। उसकी स्पष्ट निराशा ने मेरी सहानुभूति जगा दी, इसलिए मैं पूछ बैठा, “कैसे हो, जॉर्ज?”

यह सवाल तो सामान्य था, लेकिन इसे पूछकर मैंने बहुत बड़ी ग़लती कर दी थी। जॉर्ज ने मेरी बात को गंभीरता से ले लिया। पंद्रह मिनट तक वह पूरे विस्तार से मुझे बताता रहा कि वह कितना बुरा महसूस कर रहा है। और उसने जितनी ज़्यादा बात की, मुझे उतना ही बुरा लगा। मैंने आखिरकार पूछ ही लिया, “लेकिन जॉर्ज, दिक्कत क्या है? अगर संभव हुआ, तो मैं तुम्हारी मदद करने की कोशिश करूँगा।”

उसने जवाब दिया, “ओह, समस्याओं की दिक्कत है। ज़िंदगी और कुछ नहीं, समस्याओं का अंबार बनकर रह गई है। अब मैं भर पाया। मैं समस्याओं से तंग आ चुका हूँ।” जॉर्ज इस मामले में इतना ज़्यादा परेशान था कि वह भूल ही गया कि वह किससे बात कर रहा था। वह अपनी समस्याओं के बारे में ऐसे अपशब्द बोलता रहा, जिनका धर्म से कोई लेना-देना नहीं था। मैं उसका मतलब अच्छी तरह समझ गया। उसकी संप्रेषण शक्ति अच्छी थी।

मैंने पूछा, “जॉर्ज, मैं तुम्हारे लिए क्या कर सकता हूँ?”

“इन समस्याओं से मुझे मुक्ति दिला दो। मैं बस यही चाहता हूँ। मैं तुम्हारे सामने एक प्रस्ताव रखता हूँ। मुझे मुक्ति दिला दोगे, तो मैं तुम्हें इस काम के लिए एक हजार डॉलर दूँगा।”

देखिए, मैं इतना सुनहरा प्रस्ताव कैसे ठुकरा सकता था? मैंने इस बारे में सोच-विचार करके एक समाधान खोज निकाला, जो मेरे हिसाब से काफ़ी अच्छा था। लेकिन जॉर्ज को वह पसंद नहीं आया। मुझे अब भी एक हजार डॉलर कमाने की कोशिश करनी थी।

मैंने पूछा, “तो जॉर्ज, तुम समस्याओं से पूरी तरह मुक्त होना चाहते हो, है ना?”

उसने आतुरता से जवाब दिया, “बिलकुल सही कहा!”

“ठीक है, मैं बताता हूँ कि ऐसा कैसे किया जा सकता है। कुछ वक़्त पहले मैं काम के सिलसिले में एक जगह गया था और मुझे बताया गया था कि वहाँ पर एक लाख लोग हैं, लेकिन उनमें से एक को भी कोई समस्या नहीं है।”

पहली बार जोश से उसकी आँखें चमक उठीं और उसका चेहरा भी। “वाह! मुझे वही जगह चाहिए। मुझे उसी जगह ले चलो।”

“ठीक है, ले चलता हूँ”, मैंने जवाब दिया, “लेकिन मुझे नहीं लगता कि तुम्हें वह जगह पसंद आएगी। वह वुडलॉन का क़ब्रिस्तान है।”

ज़ाहिर है, किसी भी क़ब्रिस्तान में कोई समस्या नहीं होती। वहाँ लेटे लोगों के लिए “जीवन की आपाधापी” ख़त्म हो चुकी है; वे “अपनी मेहनत के बाद आराम कर रहे हैं।” उन्हें कोई समस्या नहीं है।

समस्याएँ ज़िंदगी की निशानी हैं। आपके पास जितनी ज़्यादा समस्याएँ हैं, संभवतः आप उतने ही ज़्यादा जीवंत हैं। जिस आदमी के पास दस बड़ी समस्याएँ हैं, वह उस उदासीन व्यक्ति से दोगुना ज़िंदा है, जिसके पास सिर्फ़ पाँच समस्याएँ हैं। और अगर आपके पास एक भी समस्या नहीं है, तो मैं आपको चेतावनी दे दूँ, आप गंभीर ख़तरे में हैं। आप बाहर निकलने की कगार पर हैं। ऐसे में सबसे अच्छा तरीक़ा ईश्वर से प्रार्थना करना है, “ईश्वर, क्या अब आपको मुझ पर भरोसा नहीं रहा? मेहरबानी करके मुझे कुछ समस्याएँ दे दें।”

समस्याओं में अच्छे जीवन-मूल्यों के नए गहरे जीवन-दर्शन पर ज़ोर दिया जाना चाहिए। समस्याओं को आजकल बुरा माना जाता है। सामाजिक सेवाओं में यह दयालुतापूर्ण विचार लोकप्रिय हो गया है कि इंसान का कल्याण इसी बात में निहित है कि लोगों को उनकी समस्याओं से मुक्ति दिला दी जाए। अन्याय दूर करना, ग़रीबी मिटाना, बेहतर मकान बनाना- ये सभी बहुत अच्छे और महत्वपूर्ण काम हैं। लेकिन यह बुनियादी अमेरिकी अवधारणा भी उतनी ही महत्वपूर्ण है कि लोग समस्याओं का सामना करके और उन्हें सुलझाकर ही शक्तिशाली बनते हैं तथा परिस्थितियों को बेहतर बनाते हैं।

सैन फ़्रांसिस्को में नॉब हिल पर पैदल चलते वक़्त मुझे एक बुद्धिजीवी मिल गया। मुझे यह कैसे पता चला कि वह बुद्धिजीवी है? उसने ख़ुद मुझे यह बात बताई। अगर वह मुझे नहीं बताता, तो मुझे तो शक़ भी नहीं होता। सच्चे बुद्धिजीवी के प्रति मेरे दिल में गहरा सम्मान है, लेकिन नक़ली बुद्धिजीवी के लिए दूसरी ही भावना है। यह आदमी निश्चित रूप से दूसरी श्रेणी में आता था।

तथाकथित “गहन चिंतन” मुद्रा छद्म-बुद्धिजीवी की एक स्पष्ट पहचान है। लेकिन सामान्य व्यक्ति होने के कारण मैं इसे चिढ़ का भाव समझ बैठा। आजकल यह चिढ़ का भाव गंभीर लोगों के चेहरों का अनिवार्य हिस्सा बन गया है, जिन पर पूरी दुनिया की “चिंता” का भारी बोझ रहता है। किसी को तब तक “बुद्धिजीवी” नहीं माना जाता, जब तक कि वह पारंपरिक समाजवादी जुमले न बोले और अपने चेहरे पर चिंता या चिढ़ का भाव न ओढ़ ले।

पुराने ज़माने से कितना अलग है! पहले यह चिढ़ का भाव सिर्फ़ उन्हीं चेहरों पर दिखता था, जो धर्मपरायणता का रौब झाड़ना चाहते थे। आधुनिक बुद्धिजीवियों की तरह पुराने ज़माने में भी पाखंडी धार्मिक लोग होते थे।

मुझे बहुत अच्छी तरह याद है कि मैं बचपन में अपनी माँ के पास चर्च में बैठता था। हमारे पास ही बूढ़े “ब्रदर जोन्स” बैठते थे, जो चर्च के प्रमुख सहायक और स्तंभ थे। उनके चेहरे पर हमेशा दुखी भाव रहता था। मैं अपनी माँ से फुसफुसाकर पूछता था, “ब्रदर जोन्स का चेहरा हमेशा चिड़चिड़ा क्यों रहता है?”

मेरी माँ जवाब देती थीं, “यह चिढ़ नहीं है। यह तो धार्मिक भाव है।” मेरी माँ उस धर्मनिष्ठ भाव को संत जैसा मानती थीं। इससे मैं प्रभावित नहीं हुआ, क्योंकि मैं और शहर के बाक़ी बच्चे ब्रदर जोन्स के बारे में ऐसी कई बातें जानते थे, जिन्हें मेरी माँ नहीं जानती थीं। हम बच्चों को उनकी असलियत पता थी।

लेकिन आजकल सच्चे ईसाई धर्म का असल लक्षण खुशी का भाव है। और क्यों न हो? सच्चा ईसाई संघर्ष और दुख से आज़ाद हो चुका है। उसे विजय का अनुभव हो चुका है। वह जानता है कि उसके भीतर समस्याओं को सुलझाने की शक्ति है, इसलिए रचनात्मक ईसाइयों ने काफ़ी पहले ही वह चिड़चिड़ा भाव त्याग दिया है, जो आजकल आधुनिक छद्म बुद्धिजीवियों की पहचान बन चुका है।

नॉब हिल पर इस अजीब से दिखने वाले आदमी का दूसरा गुण यह था कि वह अजीबोगरीब कपड़े पहने था। अजीब बात है कि बहुत सारे बीटनिक्स की निगाह में व्यक्तित्व का मतलब बाथटब से दूर रहना होता है।

जेनेवा, स्विटज़रलैंड में मेरी पत्नी और मैं एक होटल की लॉबी में बैठे हुए थे। तभी वहाँ युवाओं का समूह फ़ैशन शो के लिए आया। व्यक्तिगत रूप से मुझे ऐसे शो देखना पसंद नहीं है, लेकिन पत्नी के ज़ोर देने पर मैं तैयार हो गया। बहरहाल, जल्दी ही वह भी मेरी ही तरह इससे उकता गई, क्योंकि मॉडल्स और दर्शकों के कपड़े बहुत भद्दे थे। अगर वहाँ सिर्फ़ एक सुंदर लड़की होती, तो मैं इसे झेल सकता था। लेकिन सभी लड़कियों ने अपने आकर्षण और सौंदर्य के हर चिन्ह को सफलतापूर्वक मिटा दिया था और वे भी अपनी पोशाकों जितनी ही भद्दी लग रही थीं। और लड़के तो उनसे भी ज़्यादा भद्दे थे। मैंने पत्नी से कहा, “बस बहुत हो गया। चलो बाहर निकलकर ताज़ा हवा खाते हैं।” और मित्रो, यह यूरोप के एक अंतरराष्ट्रीय शहर के सबसे आलीशान होटल में हुआ था।

## उसके सीने पर एक भी बाल नहीं था और दिमाग में एक भी सकारात्मक विचार नहीं था

अब हम सैन फ्रांसिस्को में सड़क पर मिले अपने दोस्त की ओर लौटते हैं, जिसने अच्छी क्वालिटी की काली शर्ट पहन रखी थी, जो महँगी लग रही थी। उसकी शर्ट के ऊपर के तीन बटन खुले हुए थे। जैकेट या टाई का तो सवाल ही नहीं था और बनियान तक नहीं थी। वह मर्दाना सीने का रौब झाड़ना चाहता था। लेकिन मुझे तो उसका सीना क़तई मर्दाना नहीं लगा। उस पर एक भी बाल नहीं था। उसके पैंट पर प्रेस नहीं थी और अच्छी क्वालिटी के होने के बावजूद सफ़ेद जूते जान-बूझकर कुचले गए थे, जिससे मैं इस नतीजे पर पहुँचा कि वह एक बीटनिक है, जो शायद किसी गैरेज में रहता होगा, अस्तित्ववादी निराशा उगलता होगा और आम तौर पर दुनिया के प्रति निराशाजनक नज़रिया प्रदर्शित करता होगा।

उस आदमी ने अपनी चिड़चिड़ी-चिंतातुर निगाह मुझ पर डाली और बोला, “मुझे आपसे मिलकर खुशी हुई।” मैंने ईश्वर से माफ़ी माँगते हुए झूठ बोल दिया कि मुझे भी उससे मिलकर खुशी हुई है। उसने कहा, “आप वही अति-आशावादी खुश व्यक्ति हैं ना, जो देश भर में घूमकर सकारात्मक सोच के बारे में बकवास करते हैं, है ना?”

मैंने जवाब दिया, “देखिए, चूँकि आपने अपने आधुनिक, शैक्षणिक और बुद्धिजीवी अंदाज़ में यह सवाल पूछा है, इसलिए हमें इसके समस्त प्रभावों पर ग़ौर करना होगा।” ज़रूरत पड़ने पर मैं इस लहज़े में भी बात कर सकता हूँ। मैंने कहा, “मैं देश भर में घूमता हूँ और सकारात्मक सोच के बारे में बात भी करता हूँ, लेकिन यह अति-आशावाद नहीं है, जैसा आप कह रहे हैं। शायद सकारात्मक सोच की परिभाषा से आपका ज्ञान थोड़ा बढ़ जाए। सकारात्मक चिंतक एक सख्त, दमदार व्यक्ति होता है, जिसे हर मुश्किल साफ़ नज़र आती है और जो यथार्थवादी ढंग से सारे तथ्यों का सामना करता है। लेकिन वह जो देखता है, उससे हार नहीं मानता है। वह आशावाद के जीवन-दर्शन का अभ्यास करता है, जो कहता है कि ज़िंदगी में अच्छाई बुराई पर भारी पड़ती है। इसके अलावा, उसे यह यक़ीन भी होता है कि हर मुश्किल में अच्छाई छिपी होती है, जिसे वह खोजने का इरादा रखता है।” मैंने जोड़ दिया, शायद थोड़ी दुर्भावना से, “सकारात्मक चिंतक बनने के लिए मर्द होना पड़ता है, जो कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है।”

उसे लगा कि उसने मुझे फँसा लिया है, इसलिए उसने चहककर पूछा, “लेकिन क्या आपको पता नहीं है कि दुनिया मुश्किलों और समस्याओं से भरी हुई है?”

“यह आप मुझे बताएँगे!” मैंने कहा। “क्या आप सोचते हैं कि मैं कल पैदा हुआ हूँ? देखो बेटे, मेरे काम में मैं पाँच मिनट में इतनी मुश्किलों और समस्याओं के बारे में जान जाता हूँ, जितनी तुम्हें पाँच साल में भी पता नहीं चलेगी। इसके अलावा तुममें और मुझमें एक और बुनियादी फ़र्क़ है। इस दुनिया की तमाम मुश्किलों के बावजूद हम तुम्हारी तरह

हार नहीं मानते हैं। क्योंकि हम जानते हैं कि मुश्किलों के भीतर ही सभी तरह की रचनात्मक संभावनाएँ छिपी होती हैं।”

मैंने विजयी वाक्य के साथ वापसी की। ज्यादातर विजयी वाक्य मेरे दिमाग में तब आते हैं, जब उन्हें कहने का समय निकल जाता है। लेकिन यह वाक्य तो सीधे अवचेतन से बाहर निकल आया और मैंने कहा, “निश्चित रूप से दुनिया मुश्किलों और समस्याओं से भरी है, लेकिन दुनिया मुश्किलों से उबरने और समस्याओं को सुलझाने से भी भरी हुई है।” इससे वह चकरा गया। वह सड़क पर सिर हिलाते हुए चल दिया। मुझे उसके खड़खड़ाने की आवाज़ दूर तक सुनाई दी।

## संघर्ष प्रकृति का हिस्सा है

ज़ाहिर है, दुनिया मुश्किलों से भरी है- गहरी, अँधेरी, दुखद मुश्किलों से। दुनिया समस्याओं से भी भरी है- सख्त, पेंचदार समस्याओं से। दुनिया हमेशा ऐसी ही रहेगी। अगर कोई नेता या उपदेशक आपको बताता है कि सारी समस्याएँ इस दुनिया से जादू से गायब हो जाएँगी, तो उसके झाँसे में न आएँ। ब्रह्मांड की रचना इस बात का समर्थन नहीं करती है। दुनिया संघर्ष के आधार पर बनी है और संघर्ष में हमेशा मुश्किल होती है, अक्सर दर्द और कष्ट भी होता है।

बाइबल के लेखकों ने बहुत दुनिया देखी थी और इंसान की ज़िंदगी का गहरा दर्शन विकसित किया था। वे कहते हैं, “इंसान मुश्किल के लिए पैदा हुआ है, ठीक उसी तरह जिस तरह लपटें ऊपर की तरफ़ उठती हैं” (जॉब 5:7 ) और “दुनिया में तुम्हें दुख मिलेंगे” (सेंट जॉन 16:33 )। लेकिन बाइबल यह भी कहती है, “खुश रहो; मैंने दुनिया को जीत लिया है” (सेंट जॉन 16:33 )। इसका मतलब यह है कि ईसा मसीह में आस्था द्वारा हम भी हर उस चीज़ को जीत सकते हैं, जो दुनिया हमारी तरफ़ फेंकती है। धर्म चहकते हुए यह वादा नहीं करता कि दुनिया में कोई समस्या, मुश्किल या ग़रीबी नहीं रहेगी। यह तो एक ऐसी आत्मा, शक्ति और जोश का वादा करता है, जो हर व्यक्ति को इन सबसे उबरने की क्षमता देगी। संघर्ष से हम परिस्थितियों को बेहतर बनाते हैं। लेकिन आप यह भरोसा कर सकते हैं कि मुश्किलें और समस्याएँ तो आपको ज़िंदगी भर मिलती रहेंगी।

एक मनोविश्लेषक ने कहा है, “इंसान का प्रमुख कर्तव्य ज़िंदगी को बर्दाश्त करना है।” यह सच है। ज़िंदगी में ऐसी कई चीज़ें हैं, जिन्हें बर्दाश्त करना पड़ता है। ऐसी चीज़ें होती हैं, जिनसे बचा नहीं जा सकता और जिनका कोई विकल्प ही नहीं होता। लेकिन अगर मनोविश्लेषक की बात ही पूरी सच्चाई होती, तो ज़िंदगी सचमुच उदास और निराश होती। मेरे हिसाब से तो इस बारे में बेहतर कथन यह होगा कि मनुष्य का प्रमुख कर्तव्य ज़िंदगी को बर्दाश्त करना ही नहीं है, बल्कि उस पर विजय पाना भी है। समस्याओं से प्रभावी ढंग से निबटने के लिए प्रभावी जीवन-दर्शन बहुत महत्वपूर्ण है।

जोश इस मामले में हमारी मदद कर सकता है कि हम विचार और अभ्यास द्वारा समस्याओं पर विजय पाएँ। जोश मानसिक नज़रिया है और मानसिक नज़रिया मुश्किल स्थिति का समाधान खोजने में बड़ी ही अहम भूमिका निभाता है। एक सार्वजनिक भाषण में मैंने कहा था कि नज़रिए तथ्यों से ज़्यादा महत्वपूर्ण होते हैं। एक व्यक्ति ने यह बात सुनी और अपने ऑफ़िस की दीवार पर इसे लिखकर टाँग लिया। उसने मुझे भी इसकी एक प्रति भेजी। उस आदमी ने कहा कि इससे वह जागरूक हुआ कि वह कठोर सच्चाइयों की वजह से नहीं हार रहा है, बल्कि उन सच्चाइयों के प्रति पराजित और नकारात्मक नज़रिए के कारण हार रहा है। जोश की बदौलत तथ्यों से डरने का मानसिक नज़रिया ग़ायब हो जाता है और उसकी जगह यह ठोस विश्वास आ जाता है कि कोई जवाब मौजूद है।

कठिन समस्या की ओर देखने वाला व्यक्ति निराशा से कहता है, “ये तथ्य हैं। मैं इन्हें स्वीकार करने के अलावा कुछ नहीं कर सकता।” इसका मतलब है कि सच्चाई ने उसे हरा दिया है। दूसरी ओर, जोश से प्रेरित आदमी उन्हीं सच्चाई की ओर देखकर कहता है, “निश्चित रूप से ये तथ्य हैं और ये सचमुच कठोर दिख रहे हैं, लेकिन मैंने कभी ऐसे तथ्य नहीं देखे, जिनका कोई समाधान न हो। हो सकता है कि कुछ तथ्यों को बदला न जा सकता हो, लेकिन शायद मैं कुछ के बग़ल से निकल सकता हूँ या उन्हें ध्यान में रखकर नई योजना बना सकता हूँ। अगर ज़रूरत पड़े, तो मैं उनके साथ जी सकता हूँ और अंततः उनसे फ़ायदा भी पा सकता हूँ।” इस व्यक्ति का नज़रिया रचनात्मक विश्वास के जादू को सक्रिय कर देता है। इससे अप्रयुक्त चतुराई प्रेरित हो जाती है।

अगर आप इस सिद्धांत की व्यावहारिकता पर सवाल कर रहे हों, तो मैं आपको एक व्यक्ति के बारे में बताना चाहूँगा, जिससे मैं एक सम्मेलन में भाषण देते समय मिला। उसने टिप्पणी की, “काश! मैं उस विश्वास के जादू को पकड़ पाता, जिसके बारे में आपने आज सुबह सम्मेलन में बात की थी।”

मैंने सुझाव दिया, “विश्वास के जादू के अभ्यास का अपना खुद का तरीक़ा खोजें। आप पाएँगे कि यह काम करता है।”

उसने सचमुच वह तरीक़ा खोज लिया और वह सचमुच काफ़ी सफल हुआ।

## विश्वास का जादू

कई एकज़ीक्यूटिवज़ की तरह ही उसकी डेस्क पर भी आने वाली डाक और अन्य कागज़ों के लिए एक ट्रे थी और बाहर जाने वाली डाक तथा कागज़ों के लिए दूसरी ट्रे थी। उसने एक तीसरी ट्रे रख ली, जिस पर लिखा था, “ईश्वर के साथ सारी चीज़ें संभव हैं” (मैथ्यू 19:26)। इसमें उसने सारे ऐसे मामले रख लिए और रखे रहने दिए, जिनके बारे में उसके पास जवाब नहीं थे और वे समस्याएँ भी, जिनका कोई समाधान नहीं सूझ रहा था। उसके अनुसार उसने इन मामलों को “प्रार्थनापूर्ण चिंतन में रख दिया। मैं उस ट्रे के मामलों के

चारों ओर विश्वास का जादू रखता हूँ और परिणाम आश्चर्यजनक हैं।" यह एक उच्च सम्मानित एकजीक्यूटिव का कथन है, जिसने असल जिंदगी में इस सिद्धांत की जाँच की और पाया कि जोश व आस्था मिलकर चमत्कार कर देते हैं।

इस व्यक्ति का अनुभव एक और सिद्धांत बताता है, जो सबसे पहले मेरे ध्यान में अपने मित्र स्वर्गीय अल्बर्ट ई. क्लिफ़ की पुस्तक पढ़ते वक़्त आया। वे कनाडा में फ़ूड केमिस्ट थे। उनकी पुस्तक का शीर्षक था *लेट गो एंड लेट गॉड*। यह पुस्तक केमिस्ट जैसी सीधी शैली में लिखी गई है और इसका फ़ॉर्मूला भी वैसा ही है, जो समझदारी भरा लगता है। इस पुस्तक में कारगर विचार हैं। क्लिफ़ लिखते हैं, "केमिस्ट के रूप में मेरी विज्ञान में आस्था है और मैं इसे हर दिन साबित करता हूँ। मैं कोई धर्मशास्त्री नहीं हूँ और किसी यूनिवर्सिटी में धर्मशास्त्र का अध्ययन करने की मेरी कोई इच्छा भी नहीं है। मैं तो बस यह यक़ीन करता हूँ कि ईश्वर मेरा पिता है और मैं उसका बेटा हूँ और मेरा मस्तिष्क उसके दैवी मस्तिष्क का हिस्सा है- और विश्वास के इस जादू द्वारा मैं किसी भी समय उसके ज़बर्दस्त मस्तिष्क के तादात्म्य में आ सकता हूँ। ऐसा करके और ऐसा यक़ीन करके मैं सामने आने वाली किसी भी समस्या का जवाब हासिल कर सकता हूँ।"

अपने करियर की शुरुआत में डॉ. क्लिफ़ को स्वास्थ्य संबंधी एक गंभीर समस्या का सामना करना पड़ा। दरअसल, उनसे यह कह दिया गया कि वे मर जाएँगे। अस्पताल के बिस्तर पर उन्होंने बाइबल में यह वाक्य पढ़ा, "उस व्यक्ति के लिए सारी चीज़ें संभव हैं, जो यक़ीन करता है" (मार्क 9:23)। हालाँकि वे बीमार थे, लेकिन उन्हें महसूस हुआ कि यह उनके लिए आशा का संदेश है। इसलिए वे मानसिक उपचार की ओर बढ़े और इस वादे में यक़ीन कर लिया। वे कहते हैं, "मैंने खुद को ईश्वर के हवाले कर दिया और ईश्वर ने मुझे ठीक कर दिया।" उन्हें यक़ीन था कि उनके दोबारा स्वस्थ होने की यही वजह है। उन्होंने आगे कहा, "धर्म से आपको क्या मिलेगा, यह पूरी तरह आप पर निर्भर करता है। आप अपनी आस्था में परमाणु बम जितनी शक्ति भर सकते हैं या फिर आप इसे बिना प्रगति वाला रोज़मर्रा का सामान्य मामला बना सकते हैं। आपका उपचार हो सकता है और आपका उपचार किसी भी वक़्त शुरू हो सकता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपकी स्थिति कैसी नज़र आती है। अगर आप अपने डर को छोड़ दें और अपने जीवन में ईश्वर को सही स्थान पर रखें, तो सब कुछ संभव है।"

क्लिफ़ में आस्था के लिए बहुत ज़्यादा और भरपूर जोश था। मेरी व्यक्तिगत जानकारी में इससे बहुत बार उपचार हुआ है। उन्होंने मुझे बताया कि गहरी बीमारी के पल में, जब उनकी जीवन शक्ति न्यूनतम थी, तब उन्होंने आश्चस्ति की एक गर्म चमक महसूस की और इसके साथ उपचारक शक्ति का प्रवाह उनके शरीर के भीतर आने लगा।

परिणामस्वरूप इस वैज्ञानिक व्यक्ति ने अपने बाद के जीवन में जोश के साथ लोगों से आग्रह किया कि वे खुद को ईश्वर के हवाले कर दें। दरअसल, बाइबल- विश्वास का ग्रंथ- शक्तिशाली तकनीकों और शक्तिशाली फ़ॉर्मूलों से भरी हुई है। ईसा मसीह ने कहा था, "तुम्हें शक्ति मिलेगी..." (एक्त्स 1:8)। यह शक्ति का वादा है और यह उन लोगों को

यक्रीनन शक्ति देता है, जो यक्रीन करते हैं और अभ्यास करते हैं, जो खुद को ईश्वर के हवाले कर देते हैं। इस तरह के विश्वास करने वालों को यह जानकर हैरानी होती है कि जोश समस्याओं को चमत्कारिक तरीके से सचमुच सुलझा सकता है।

मैंने यह भी देखा है कि आम तौर पर जो लोग समस्याओं का आनंद लेते हैं, वे उन्हें सुलझाने में ज़्यादा माहिर होते हैं। मैंने एक प्रख्यात उद्योगपति की पच्चीसवीं सालगिरह पर भाषण दिया। उस डिनर में लगभग दो हज़ार लोग आए थे। डिनर उनकी पच्चीस साल की लीडरशिप के सम्मान में आयोजित हुआ था, जिस दौरान कंपनी ने उल्लेखनीय प्रगति की थी। मंच पर उनके साथ बैठे-बैठे मैंने उनसे पूछा, “इस कंपनी के मुखिया के रूप में पच्चीस वर्षों में आपको सबसे ज़्यादा संतुष्टि किस चीज़ से मिली?” मुझे यक्रीन था कि वे कंपनी के विकास का ज़िक्र करेंगे। इसके बजाय उन्होंने जवाब दिया, “मुझे समस्याओं में सबसे ज़्यादा मज़ा आया और मेरा यक्रीन मानें, कुछ तो बहुत मुश्किल थीं। जब आपके पास कोई समस्या न रहे, तब सतर्क होने का समय है, क्योंकि इसके बाद जोश चला जाएगा और उसके बाद आप भी चले जाएँगे। इसीलिए मैं इस तरह के बड़े डिनर के प्रति शंकालु हूँ। इससे ऐसा एहसास हो सकता है, जैसे हमने अपनी सारी समस्याओं को हरा दिया है और जब ऐसा होगा, तो मैं खत्म हो जाऊँगा और मैं खत्म नहीं होना चाहता। मैं नहीं, मुझे समस्याओं से जूझना ज़्यादा पसंद है।”

## समस्या सुलझाने वालों के रूप में आत्म-प्रेरक

मेरे मित्र डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन कम्बाइंड इंश्योरेंस कंपनी ऑफ़ अमेरिका के प्रेसिडेंट हैं। मुझे गर्व है कि मैं उनके साथ अमेरिकन फ़्राउंडेशन ऑफ़ रिलीजन एंड साइकैट्री से जुड़ा हूँ। उनमें इतना सच्चा जोश है, जितना मैंने अपने किसी दूसरे परिचित में नहीं देखा। इसके अलावा, यह इस क्रिस्म का है कि कभी हार मानने के लिए तैयार नहीं होता। मैंने एक बार उनसे पूछा था- “व्यावसायिक या व्यक्तिगत जीवन में समस्याओं के संदर्भ में आपके जोश का रहस्य क्या है?” उन्होंने मुझे यह बताया -

“जैसा आप जानते हैं, भावनाएँ हमेशा तत्काल तर्क के अधीन नहीं होती हैं, लेकिन वे हमेशा तत्काल कर्म (मानसिक या शारीरिक) के अधीन होती हैं। इसके अलावा, उसी विचार या शारीरिक क्रिया का दोहराव आदत में बदल जाता है, जिसे अगर बार-बार दोहराया जाए, तो यह ऑटोमैटिक (स्वचलित) बन जाता है।

इसीलिए मैं आत्म-प्रेरकों (self-motivators) का इस्तेमाल करता हूँ। आत्म-प्रेरक एक घोषणा है... खुद को दिया आदेश है... कोई सामान्योक्ति है... या कोई अन्य प्रतीक है, जिसका इस्तेमाल आप खुद को इच्छित कर्म तक पहुँचाने वाले आत्म-सुझाव के लिए करते हैं। आप एक हफ़्ते या दस दिनों तक शाब्दिक आत्म-प्रेरक को सुबह पचास बार दोहराते हैं... पचास बार रात को, ताकि वे शब्द आपकी स्मृति में अमिट रूप से

अंकित हो जाएँ। लेकिन आप ऐसा कर्म करने के उद्देश्य से करते हैं, ताकि ज़रूरत के वक़्त आत्म-प्रेरक आपके अवचेतन से आपके चेतन में कौंध जाए।

मैंने खुद को तैयार कर लिया है, इसलिए समस्या आने पर एक या ज़्यादा आत्म-प्रेरक खुदबखुद मेरे अवचेतन से चेतन मन में कौंध आते हैं, जैसे —

- (गंभीर व्यक्तिगत समस्या) ईश्वर हमेशा नेक है!
- (व्यावसायिक समस्या) आपके पास समस्या है... यह अच्छी बात है!
- हर विपत्ति के भीतर समान या अधिक लाभ का बीज होता है।
- मस्तिष्क जिसे सोच सकता है और जिसमें यकीन कर सकता है, उसे यह हासिल भी कर सकता है।
- एक अच्छा विचार खोजें, जो काम करे... और फिर उस अच्छे विचार पर काम करें!
- इसे अभी कर दें!
- जोशीला बनने के लिए... जोश भरे काम करें!

समस्या व्यावसायिक है या व्यक्तिगत, इससे बहुत कम फ़र्क पड़ता है। सिर्फ़ एक अंतर है। अगर किसी व्यक्तिगत समस्या में गहरी भावनाएँ शामिल हों, तो मैं इंसान की सबसे बड़ी शक्ति... प्रार्थना की शक्ति... का इस्तेमाल हमेशा तत्काल करता हूँ। व्यावसायिक समस्याओं को सुलझाने के लिए भी मैं मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करता हूँ, लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि तत्काल करूँ।”

## वे किसी भी समस्या के पुर्ज़े-पुर्ज़े कर सकते थे और सही करके दोबारा जोड़ सकते थे

युवावस्था में मैं एक उल्लेखनीय व्यक्ति के करीबी संपर्क में रहा। वे साइरैक्स, न्यूयॉर्क के हार्लोव बी. एंड्रूज़ थे। एंड्रूज़ ब्रदर्स, होलसेल ग़ोसर्स, मशहूर कंपनी थी। हार्लोव एंड्रूज़ को अमेरिका का पहला “सुपर मार्केट” चलाने का श्रेय दिया जाता है, जो तेज़ और रेफ़्रिजरेटेड एक्सप्रेस से कैलिफ़ोर्निया से सामान लाते थे और अपने सेलिना स्ट्रीट स्टोर में चार दिनों के भीतर सेल लगा देते थे। कुछ लोग कहते हैं कि उन्होंने पहले डिशवॉशर का आविष्कार किया और एक कारगर मशीन बनाई, जिसे उन्होंने बाद में एक बड़ी कंपनी को बेच दिया। वे बहुत धार्मिक थे और दौलत बनाने के बाद वे पूरी तरह धार्मिक काम में जुट गए। उन्होंने बिज़नेस चलाने का काम अपने एक भाई के हवाले कर दिया, जिसने फ़ौरन सारी संपत्ति मिटा दी। ब्रदर एंड्रूज़, जैसा उन्हें कहा जाता था, बिज़नेस में दोबारा लौटे, दोबारा संपत्ति बनाई और इस बार अपने भाई को रिटायर करवा दिया और दौलत रख ली।

साइरैकस के बैंकर ने मुझे बताया कि वह ऐसे किसी व्यक्ति को नहीं जानता, जिसके पास दौलत बनाने की इतनी उल्लेखनीय प्रतिभा हो। बैंकर के शब्दों में, “ब्रदर एंड्रूज़ को बस अपनी उँगलियाँ फैलाने की ज़रूरत थी और पैसा जैसे चुंबकीय जादू से उनके पास खिंचा चला आता था।” मैं प्रभावित हुआ। मैं काफी समय तक ब्रदर एंड्रूज़ के आस-पास रहा, लेकिन मुझे यह योग्यता हासिल नहीं हुई।

धार्मिक प्रवृत्ति के बावजूद ब्रदर एंड्रूज़ को खेलकूद का शौक़ था। मोटरकार आने से बहुत पहले उन्होंने गर्मी में जेम्स स्ट्रीट में और ठंड में जमी हुई ओनोंडेगा झील पर घोड़ों की टीम की रेस में भाग लिया। जब मोटरकार आई, तो वे स्थानीय फरटिदार चालक बन गए।

उनमें उल्लेखनीय हास्यबोध था और तीक्ष्ण बुद्धि भी। रूथ और मेरी सगाई की घोषणा से पहले- दरअसल इसकी संभावना के प्रति हमारे जागरूक होने से पहले- मैं उसे लेकर ब्रदर एंड्रूज़ के फ़ार्म पर उनसे मिलने गया। बगीचे में उन्होंने एक मटर की फली तोड़कर उसका छिलका हटाया और अंदर के दो दानों की तरफ़ इशारा करते हुए बोले, “देखो, हर चीज़ जोड़े में रहती है।” यह कहने के बाद वे खुलकर हँसने लगे, जिससे मैं शरमा गया, लेकिन रूथ को मज़ा आ गया।

इस बूढ़े आदमी में इतनी सहज-समझ, पैना ज्ञान, तीक्ष्ण अंतर्दृष्टि और रचनात्मक ढंग से सोचने की क्षमता थी कि वे मेरे लिए मार्गदर्शन के सतत् स्रोत बन गए। मैं किसी दूसरे व्यक्ति को नहीं जानता, जिसे समस्याओं में उतना मज़ा आता हो, जितना कि उन्हें आता था। वे दरअसल उनसे रोमांचित हो उठते थे। समस्या जितनी पेंचदार होती थी, उनकी दिलचस्पी उतनी ही ज़्यादा होती थी। वे यहाँ तक सोचते थे कि बड़ी सामाजिक समस्याएँ सचमुच अद्भुत हैं। दुनिया को परेशान करने वाली विराट समस्याओं के प्रति जोश का उनका स्पष्टीकरण बड़ा ही प्रेरक था। ब्रदर एंड्रूज़ ने स्पष्ट किया, “जब धरती पर समस्या हो, तो हमेशा खुश रहो। क्योंकि इसका मतलब है कि स्वर्ग में हलचल है और यह इस बात का संकेत है कि महान चीज़ें होने वाली हैं।” इसका मतलब यह था कि मानव जाति के लिए अच्छी चीज़ें होने वाली हैं।

मेरे सामने एक समस्या आ गई, जिसने मुझे पस्त कर दिया। यह बहुत डरावनी दिख रही थी और मैं कई दिनों तक इससे जूझता रहा। आखिरकार मैं इसे लेकर ब्रदर एंड्रूज़ के पास गया। मैंने उदासी से घोषणा की, “दरअसल, मेरे सामने एक समस्या है, एक भयंकर और मुश्किल समस्या।”

“बधाई हो!” उन्होंने चिल्लाकर कहा। “यह बहुत बढ़िया बात है। जब भी तुम्हारे सामने कोई बड़ी, कठिन समस्या आए, तो हमेशा खुश हुआ करो। इसका मतलब है कि चीज़ें हो रही हैं, कि तुम तरक्की कर रहे हो।” इस प्रतिक्रिया से मैं भौंचक्का रह गया, क्योंकि मुझे यह सच्चाई बताने में कोई संकोच नहीं है कि मैंने उनके बताए नज़रिए से इसे देखने की बात सोची भी नहीं थी।

उन्होंने मुस्कराते हुए कहा, “क्या तुम्हें पता नहीं है कि ईश्वर में हास्यबोध होता है? ईश्वर छिपाने के खेल खेलना पसंद करता है। जब वह तुम्हें कोई बड़े काम की चीज़ देना चाहता है, तो क्या तुम जानते हो वह क्या करता है? वह इसे किसी बड़ी और कठिन समस्या में छिपा देता है। फिर वह तुम्हें वह समस्या पकड़ा देता है और कहता है, ‘चलो देखते हैं कि क्या तुम इसके भीतर छिपी मूल्यवान चीज़ खोज पाते हो या नहीं?’ फिर वह दिलचस्पी के साथ देखता है और हर वक़्त तुम्हारी मदद करने के लिए तैयार रहता है। जब आखिरकार तुम वह मूल्यवान चीज़ खोज लेते हो, तो क्या वह खुश होता है? यकीनन होता है।”

“मुझे इसके बारे में बताओ बेटे”, उन्होंने कहा। “हम तुम्हारी इस समस्या को निकालकर यहाँ इस टेबल पर रख लेते हैं और इसे गौर से देखते हैं।”

इस तरह जोश दिलाने पर मैंने अपनी समस्या उगल दी और एक के बाद एक मुश्किल स्थिति बताता चला गया। इसमें इतनी नकारात्मकता थी, जितनी आपने कभी नहीं सुनी होगी। आखिरकार मेरी बात पूरी हो गई। “तो मुझे लगता है कि यह बात है। बड़ी समस्या है, है न?”

वे अपनी कुर्सी से उठे और टेबल के चारों ओर चलने लगे। वे अपने हाथ इस तरह हिला रहे थे, जैसे किसी काल्पनिक ढेर को जमा रहे हों। “मैं तुम्हारी इस समस्या को ढेर में जमा रहा हूँ और बेटे, यह सुंदर है।” उनकी आँखें चमक रही थीं।

“अब देखो बेटे” (वे मुझे हमेशा बेटा कहते थे और इससे मुझे अच्छा लगता था, क्योंकि वे पिता जैसे ही थे), “पहली चीज़ है, इसके बारे में प्रार्थना करना। वैसे भी हमारे छोटे दिमाग इसके बारे में आखिर क्या जानते हैं? चलो, ईश्वर का मार्गदर्शन माँगते हैं।” कुछ मिनट बाद वे बोले, “धन्यवाद ईश्वर। आमीन!”

उन्होंने कहा, “बेटे, अब ईश्वर हमारे साथ काम कर रहा है, इसलिए चलो हम सोचना शुरू करते हैं। अपने चेहरे से वह दुखी भाव हटा दो। जोशीले बन जाओ, क्योंकि कोई बड़ी और अद्भुत चीज़ होने वाली है।”

एक बार फिर वे टेबल के चारों ओर टहलने लगे और ढेर में जमी समस्या में अपने दाएँ हाथ की उँगली घुसाने लगे। ब्रदर एंड्रूज़ की उँगलियों में आर्थ्राइटिस था और उनके पहले पोर की गाँठ से उनकी तर्जनी विकृत लग रही थी। लेकिन वे अपनी इस मुड़ी उँगली से भी इतना सीधा इशारा कर सकते थे, जितना कोई सीधी उँगली से भी नहीं कर पाता।

वे रुक गए और इस तरह हरकत की, जैसे उन्होंने अपनी उँगली समस्या के छेद में डाल ली हो। उन्होंने इसे उसी तरह घुमाया, जिस तरह कुत्ता हड्डी को घुमाता है। वे हँसने लगे, “हा... हा... बेटे, यहाँ आओ। मैंने तुमसे क्या कहा था? हर समस्या में एक कमज़ोर जगह होती है।” फिर वे समस्या के पुर्जे-पुर्जे करने लगे और यह काम इतनी कुशलता व समझदारी से किया कि मैंने ऐसा न तो पहले कभी देखा था, न ही बाद में देखा है। “बेटे, तुम्हें कितना बढ़िया अवसर मिला है! इकलौता सवाल यह है कि क्या तुम इसे सँभाल

सकते हो। लेकिन तुम ऐसा कर सकते हो, क्योंकि ईश्वर तुम्हारी मदद करेगा। और अगर तुम्हें मेरी ज़रूरत हो, तो मैं भी करूँगा।”

ईश्वर और बदर एंड्रूज़ जब साथ हों, तो मैं सफल होने से कैसे चूक सकता था?

मैं तारों भरी, चाँदनी रात में जब कार से घर पहुँचा, तो काफ़ी रोमांचित था। मैंने जिंदगी का एक महान रहस्य सीख लिया था कि जोश समस्याओं के साथ चमत्कार करता है। इन आठ अचूक दिशा-निर्देशक सिद्धांतों को खुद आजमाकर देखें -

**पहला :** दहशत में न आँ। शांत रहें। अपने दिमाग का इस्तेमाल करें। आपको होशोहवास की ज़रूरत पड़ेगी।

**दूसरा :** समस्या से विचलित न हों। इसके बारे में नाटकीय न बनें। बस खुद को विश्वासपूर्वक यह बता दें, “ईश्वर और मैं इसे सँभाल सकते हैं।”

**तीसरा :** दुविधा को मिटाने का अभ्यास करें। आम तौर पर समस्या के आस-पास दुविधा रहती है। इसलिए इस दुविधा को दूर कर दें। कागज़-पेंसिल लेकर समस्या के हर तत्व को लिख लें।

**चौथा :** पोस्टमॉर्टम रहने दें। यह न कहें, “मैंने ऐसा क्यों किया? मैंने ऐसा क्यों नहीं किया?” समस्या को वहीं से लें, जहाँ आप इस वक़्त हैं।

**पाँचवाँ :** समाधान की तलाश करें- पूरी समस्या के लिए नहीं, बल्कि अगले क़दम के लिए। एक क़दम दूसरे क़दम की ओर ले जाता है और इस तरह चलते-चलते आप पूर्ण समाधान तक पहुँच जाते हैं। इसलिए अगले क़दम तक पहुँचने से ही संतुष्ट रहें।

**छठा :** रचनात्मक तरीक़े से सुनने का अभ्यास करें।

मेरे एक मित्र एक बड़ी कंपनी के प्रेसिडेंट थे। जब उनके सामने कोई मुश्किल समस्या आती थी, तो वे अपने कुत्ते को साथ लेकर जंगल में चले जाते थे। वे कहते थे कि उनके कुत्ते में ज़्यादातर लोगों से ज़्यादा समझ थी। वे एक ढ़ूँठ पर बैठ जाते थे और कुत्ता उनकी तरफ़ देखते हुए उनके पैरों के पास बैठ जाता था। फिर वे समस्या को ज़ोर से अपने कुत्ते को सुनाते थे और उसका पूरा वर्णन करते थे। अचानक उन्हें बाहरी कान से नहीं, बल्कि भीतरी अंदरूनी कान से जवाब सुनाई दे जाता था। इसके बाद वे और उनका कुत्ता दोनों घर लौट आते थे। आपको रचनात्मक तरीक़े से सुनने का अभ्यास करने के लिए कुत्ता पालने या जंगल में जाने की कोई ज़रूरत नहीं है।

**सातवाँ :** हमेशा खुद से पूछें कि किसी स्थिति में करने के लिए सही काम क्या है। अगर आप वह करते हैं, जो सही नहीं है, तो फिर यह ग़लत काम है। कोई भी ग़लत काम कभी सही नहीं होता। इसलिए सही काम करें; आपको सही परिणाम मिलेंगे।

**आठवाँ :** प्रार्थना करते रहें। सोचते रहें। विश्वास करते रहें। और जोश से काम करें, क्योंकि यह समस्याओं में चमत्कार कर देता है।

## 8

# जोश- प्रबल प्रेरणा, जिससे बड़ी-बड़ी घटनाएँ होती हैं

**य**ह अध्याय रोमांचक मानवीय कहानियों से भरा है। इसमें ऐसे लोगों की कहानियाँ हैं, जिनके प्रगतिशील जोश ने इतनी प्रबलता से काम किया कि उनके साथ हैरतअंगेज़ वाक्ये हुए। मैं इस तरह के लोगों से जितना ज़्यादा मिलता हूँ या उनके बारे में जितना ज़्यादा सुनता हूँ, उतना ही ज़्यादा रोमांचित हो जाता हूँ। क्योंकि इंसानों में यह ग़ज़ब की क्षमता होती है कि वे जितने ऊँचे और बड़े हैं, उससे ज़्यादा ऊँचे और बड़े बन जाएँ। वे ज़िंदगी के साथ उससे ज़्यादा कर सकते हैं, जितना वे संभव मानते हैं या जितना उन्हें यकीन होता है। इस ज़बर्दस्त एहसास ने मुझे यह पुस्तक *जोश से ही सारा फ़र्क पड़ता है* लिखने की प्रेरणा दी। जोश ने इतने सारे लोगों के जीवन में आश्चर्यजनक फ़र्क डाला है कि मुझे इस बारे में ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को वह सब बताना था, जिसे एक सामान्य आकार की पुस्तक में बताया जा सकता है।

मैंने ज़िंदगी भर ऐसे लोगों के प्रसंगों का संग्रह किया है, जिन्होंने जीवन में ज़बर्दस्त काम किए हैं। यहाँ पर मैं वह कहानी बता रहा हूँ, जो मैंने कहीं पढ़ी थी। यह बड़ी ही रोमांचक अमेरिकी कहानी है। यह गहन मानवीय प्रसंग आपके दिल को गर्म और दिमाग को प्रज्वलित कर देगा। आप जीवन की असीमित संभावनाओं पर विस्मय से भर उठेंगे।

मैरी बी. क्रोव नौ संतानों में से एक थी। उसके पिता ओहियो की एक स्टील मिल में काम करते थे और उन्होंने कभी एक हफ़्ते में पचास डॉलर से ज़्यादा नहीं कमाए थे। लेकिन इस सीमित आमदनी में भी उन्होंने एक बड़े परिवार को पाल लिया।

मैरी का काम रोज़ाना अपने पिता के गंदे ओवरऑल्स (काम करते वक़्त कपड़ों के ऊपर पहनने वाली पोशाक) धोना था और वे बहुत ही गंदे होते थे! उन दिनों कोई जादुई डिटर्जेंट नहीं था, जिनके विज्ञापन आजकल आप टीवी पर देखते हैं। कपड़ों को वाक़ई

मेहनत करके साफ़ करना पड़ता था। फिर एक आश्चर्यजनक चीज़ हुई और यह मैरी के विचारों में हुई, जहाँ सारी महान चीज़ें उत्पन्न होती हैं। कोई ऐसी चीज़, जिसके बारे में उसने कभी नहीं सुना था, उसके दिमाग़ में काम करने लगी। यह चीज़ थी सकारात्मक सोच और उसके अनुरूप सकारात्मक कार्य करने की प्रेरणा। यह प्रेरित मानसिक छवि का जादू था। जब वह झागदार पानी में ओवरऑल कूट रही थी, तो उसके दिमाग़ में एक आश्चर्यजनक तस्वीर कौंध गई। कॉलेज! उसने लोगों की भारी भीड़ के सामने खुद को कैप और गाउन में मंच पर डिप्लोमा लेते तथा कॉलेज के प्रेसिडेंट से हाथ मिलाते हुए देखा। मैरी क्रोव और कॉलेज की डिग्री? लेकिन यह कितनी मूर्खतापूर्ण कल्पना थी! कोई पैसा नहीं, कोई मदद नहीं, कोई पहुँच नहीं, कोई संभावना नहीं। उसके परिवार में कोई भी कभी कॉलेज नहीं गया था। यह असंभव था। इसे भूल जाओ! लेकिन वह इसे नहीं भूल पाई, क्योंकि उसके दिमाग़ में एक रचनात्मक तस्वीर आ गई थी। जोश पैदा हो गया था और इसके साथ उस तरह की प्रेरणा आ गई, जिससे घटनाएँ होती हैं।

वह ओवरऑल्स धोती रही और इस दौरान हाई स्कूल में पढ़ने लगी। कमेंसमेंट डे आया और मैरी ने ऑनर्स के साथ हाई स्कूल पास कर लिया। पैरिश के पादरी ने उसे अपने ऑफ़िस में बुलाया और अपनी अलमारी से एक लिफ़ाफ़ा निकाला, जो वहाँ पर चार साल से रखा हुआ था। इसमें सेंट मैरीज़, स्पिंग्स कॉलेज की स्कॉलरशिप थी। वह पादरी इंतज़ार कर रहा था कि कोई इस मूल्यवान स्कॉलरशिप का हक़दार बनकर दिखाए। वह मैरी की प्रगति पर नज़र रख रहा था। तस्वीर काम कर रही थी- उस लड़की के लिए स्कॉलरशिप, जिसने कभी सेंट मैरीज़, स्पिंग्स कॉलेज का नाम तक नहीं सुना था। उसने तो बस तस्वीर देखी थी, सपने देखे थे, मेहनत की थी, रचनात्मक शक्ति का अभ्यास किया था और मेहनत से पढ़ाई की थी...और यह सब ओवरऑल्स धोते-धोते किया था।

जोश के साथ वह कॉलेज गई। वह कंट्री क्लब में वेट्रेस का काम करने लगी, हाउसमेड, कुक... उसने पैसे कमाने के लिए वह हर काम किया, जो उसे करना पड़ा। ताकि वह उस ज़िंदगी के लिए तैयार हो सके, जिसकी ओर उसकी आस्था और जोश उसे प्रेरित कर रहे थे, लेकिन परिस्थितियाँ बहुत मुश्किल हो गईं। सीनियर ईयर में ऐसा लगा, जैसे उसे कॉलेज छोड़ना पड़ेगा। लेकिन कंट्री क्लब का एक सदस्य इस लड़की के जोश और क्राबिलियत से इतना ज़्यादा प्रभावित था कि उसने उसे 1,000 डॉलर की पॉलिसी पर 300 डॉलर का क़र्ज़ दे दिया, जिसका नक़द मूल्य 20 डॉलर था। इस सहारे की बदौलत उसने ग्रेजुएशन कर लिया और वह भी ऑनर्स के साथ।

उस क़र्ज़ से एक और चीज़ हुई। इससे मैरी क्रोव जीवन बीमा के क्षेत्र में रुचि लेने लगी। जीवन बीमा ने उसका करियर बचाया था। क्या यह दूसरों के लिए भी चमत्कार नहीं कर सकता? उसने एक बीमा कोर्स किया। फिर वह एक बीमा ऑफ़िस गई और एजेंट के रूप में काम माँगा। मैनेजर ने उसे झिड़कते हुए कहा, "तुम जीवन बीमा बेचने के बारे में क्या जानती हो? तुम्हारी जान-पहचान भी ख़ास नहीं है। इसके अलावा", और यह आखिरी तर्क था, "तुम एक औरत हो। मेरा जवाब है नहीं!" इस आदमी ने उसे बार-बार

बाहर भेजा, लेकिन वह लगातार बस एक मौक़ा माँगती रही। वह हर दिन उसके ऑफ़िस में बैठी रहती थी, जब तक कि हताशा में और उससे छुटकारा पाने के लिए आखिरकार उसने यह नहीं कह दिया, “ठीक है, यह रही रेट बुक और डेस्क, लेकिन कोई ड्रॉइंग अकाउंट या मदद नहीं मिलेगी। अगर तुम भूखे ही मरना चाहती हो, तो तुम्हारी मर्ज़ी।” वह भूखे नहीं मरी, बल्कि कुछ दिनों बाद ही अपनी पहली पॉलिसी बेचने के बाद लौटी। बरसों बाद वह मिलियन डॉलर राउंड टेबल पर बैठने की हक़दार बन गई। उसे मन मारकर एजेंट बनाने के पच्चीस साल बाद उसके सहयोगी उसके सम्मान में आयोजित एक डिनर में एकत्रित हुए, जो उसे उत्कृष्ट बीमा सेल्सवुमैन के रूप में मिला था। उसकी सफलता का फ़ॉर्मूला? देखिए, यह सपना देखने, प्रार्थना करने, आस्था रखने और सकारात्मक सोचने की प्रक्रिया थी। साथ ही जोश और प्रेरणा भी। एक साथ मिलकर यह प्रबल फ़ॉर्मूला चमत्कारी घटनाओं को पैदा कर सकता है। मैरी क्रोव ने दिखा दिया कि जोश एक प्रबल शक्ति है। जब इसके साथ प्रार्थना और आस्था भी हों, तो यह सर्वश्रेष्ठ कार्य-प्रदर्शन को प्रेरित करता है, किसी भी संभावित पराजय से उबरने की शक्ति देता है और महान काम करवाता है। चूँकि हारना उसकी योजना में शामिल नहीं था, इसलिए वह जीत गई।

“आप सोच बदलकर अपनी ज़िंदगी बदल सकते हैं”, मैरी क्रोव ने कहा। “आप अपने अवचेतन में नकारात्मक विचारों की जगह अच्छे विचार रखकर और सकारात्मक तस्वीर देखकर ऐसा कर सकते हैं। आप हमेशा बनने की अवस्था में होते हैं। और आप वही बनते हैं, जो आप सोचते हैं! ज़ाहिर है, इस दर्शन का यह मतलब नहीं है कि आपकी ज़िंदगी में कोई समस्या नहीं होगी। इसका मतलब तो यह है कि अपने भीतर और अपने आस-पास ईश्वर की उपस्थिति का एहसास होने पर आप ज़िंदगी में आने वाली हर समस्या से मुक़ाबला करने में समर्थ हो जाएँगे और आपको पूरा विश्वास होगा कि ईश्वर आपको इससे निबटने की शक्ति और साहस देगा और यह भी कि वह इसे सुलझाने में आपकी मदद करने के लिए तैयार खड़ा है। आपको तो बस माँगना है- और यकीन करना है!”

मैरी क्रोव की प्रेरक कहानी एक बार फिर साबित करती है कि जोश ही वह प्रबल प्रेरणा है, जिससे घटनाएँ होती हैं। और ज़ाहिर है, अगर यह एक व्यक्ति के साथ हो सकता है, तो यह औरों के साथ भी हो सकता है; यह आपके साथ भी हो सकता है।

## अच्छे हारने वाले हमेशा हारते हैं

रचनात्मक तस्वीर देखने की प्रक्रिया हमारे एक महान खिलाड़ी के सफल जीवन-दर्शन का हिस्सा भी है।

न्यूयॉर्क जाएंट्स के स्टार क्वार्टरबैक फ़्रैन टार्केन्टन से पूछा गया, “आप प्रोफ़ेशनल फ़ुटबॉल के इतने सफल क्वार्टरबैक कैसे बने?”

फ्रैन ने फ़ौरन जवाब दिया, “अपने दिल में विजय की तस्वीर रखकर। आज के हमारे समाज में हम अति कर देते हैं। कुछ समय तक जीतने के महत्व पर बहुत ज़्यादा ज़ोर दिया जाता है। यह बच्चों की लीग तक होता है। फिर बदलाव होने लगता है। समझदार माता-पिता कहते हैं, ‘हम यथार्थवादी नहीं बन रहे हैं। हमें बच्चों को हारना भी सिखाना चाहिए, क्योंकि पराजय भी तो ज़िंदगी का हिस्सा।’ बिल्कुल सच है, जीतने पर ज़रूरत से ज़्यादा ज़ोर नहीं दिया जाना चाहिए। हमें शालीनता से हार को स्वीकार करना आना चाहिए। लेकिन फिर दूसरी अति आ जाती है। जो बच्चे अच्छे हारने वाला बनने के बारे में बहुत ज़्यादा सोचते हैं, वे खेल और ज़िंदगी का उद्देश्य ही भूल जाते हैं। वह उद्देश्य यह है कि आप जो कर रहे हैं, उसमें आपको सफल होना है। आप मुझे एक अच्छा हारने वाला दिखा दें और मैं आपको हमेशा हारने वाला दिखा दूँगा।”

यह मशहूर क्वार्टरबैक बताता है कि एक वक्रत उसका बुरा दौर चल रहा था। यह इतना हताशा भरा अनुभव था कि वह खेल से संन्यास लेने के बारे में विचार करने लगा। लेकिन “मेरी पहली बड़ी जीत की तस्वीर मेरे दिल की गहराई में मौजूद थी। और मैंने इसलिए हार नहीं मानी, क्योंकि मुझे यकीन था कि मैं दोबारा वही सफलता हासिल कर सकता हूँ। कई मैच बाद मैंने ऐसा कर लिया। अगर विजय की वह तस्वीर नहीं होती, तो इतनी सारी पराजयों के बाद मैं मैदान छोड़ सकता था।”

स्थायी, गहरी जड़ों वाले जोश का यह प्रदर्शन एक प्रबल प्रेरणा है, जिससे घटनाएँ होती हैं और अच्छी होती हैं। इससे सफल प्रेरणा शिक्षक बर्नार्ड हाल्डेन की एक महत्वपूर्ण बात याद आती है। उन्होंने सलाह दी थी, “अपनी असफलताओं से ज़्यादा अपनी सफलताओं से सीखो।” ज़ाहिर है, यह आम तौर पर दी जाने वाली सलाह के विपरीत है। असफलता आपको यह बता सकती है कि कोई काम कैसे नहीं करना है। लेकिन यह कौन जानना चाहता है कि इसे कैसे नहीं करना है। ज़्यादा महत्वपूर्ण तो यह है कि इसे सही और अच्छी तरह कैसे करना है। इसलिए जब आप कोई काम सही करें और किसी भी काम में सफलता हासिल करें, तो खुद को सफलता की शिक्षा देना ज़्यादा स्मार्ट तरीका है। खुद से पूछें, “मैंने यह काम इतनी अच्छी तरह कैसे किया?” फिर अगली बार उसी को दोहराने की कोशिश करें। आइए, मान लेते हैं कि आपने एक ज़बर्दस्त गोल्फ़ शॉट मारा। अब यह सोचकर आगे न बढ़ जाएँ, “वाह, कितना बढ़िया शॉट था!” खुद से सटीकता से पूछें कि आपने वह शॉट आखिर कैसे मारा। फिर सावधानीपूर्वक उसे दोहराने की कोशिश करें।

आप अपनी असफलताओं से सीख सकते हैं। कहा जाता है कि एडिसन ने बिजली का बल्ब बनाने की बहुत सारी असफलताओं के बाद यह टिप्पणी की थी, “देखिए, मैंने पाँच हज़ार तरीके खोज लिए हैं, जो कारगर नहीं हैं।” लेकिन अंत में जब वे सफल हो गए, तो उन्होंने बाक़ी बल्ब उस ज्ञान के आधार पर बनाए, जो उन्हें सफलता से मिला था। तो अच्छे हारने वाले बनें, लेकिन हारने में इतने अच्छे न बनें कि आप हारने को अच्छा गुण ही मान बैठें। जीत के लिए जोश को अपनी चेतना में इतनी गहराई तक जमा लें कि यह सही काम करने की प्रबल प्रेरणा बन जाए।

बेसबॉल पर अपनी आकर्षक पुस्तक *द अमेरिकन डायमंड* में ब्रांच रिकी बेसबॉल के अमर खिलाड़ियों की अपनी सूची बताते हैं। इसमें दो उत्कृष्ट खिलाड़ी हैं टाई कॉब और होनस वैग्नर। रिकी ने कॉब को पहले नंबर पर चुनते हुए कहा, “अगर किसी मैच को हर हाल में जीतना हो, तो उस मैच के लिए एक ही खिलाड़ी है कॉब।” इसका मतलब है कि टाई कॉब सबसे पहले, सबसे आखिर में और हमेशा प्रतिस्पर्धी थे। उनका सिर्फ एक ही उद्देश्य था- जीतना। “उनमें उत्कृष्ट होने की अनियंत्रित आकांक्षा थी। उनका जीनियस प्रतिस्पर्धा या प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों के शिष्टाचार से परे होता था। शारीरिक संघर्ष में वे पूरे जुनून के साथ जूझते थे। मैदान पर या मैदान के बाहर की प्रतिस्पर्धा में उनकी प्रतिभा सामने वाले को हराने के करो-या-मरो वाले व्यक्तिगत संघर्ष में निहित थी। कॉब थर्मोपाइले के लिए आवश्यक इकलौते ग्रीक होते।”

रिकी घोषणा करते हैं कि कॉब की प्रतिस्पर्धी भावना- जीतने के लिए उनका असीम जोश- उन्हें बेसबॉल के सबसे वैज्ञानिक खिलाड़ियों में से एक बना देती है। “कॉब की बाँह ताकतवर नहीं थी, लेकिन थ्रो की सटीकता और ऊँचाई तथा बॉल का सही घुमाव उनके आदतन गुण थे। वे कभी आउटफ़ील्ड से थ्रो करने के लिए एक भी क़दम आगे नहीं बढ़ाते थे। जैसे ही वे बॉल पकड़ते थे, उसी वक़्त, फ़ौरन थ्रो कर देते थे। “रनर पूरी तेज़ी से भाग रहा है और जब तक मैं पाँच फ़ुट आगे पहुँचूँगा, तब तक वह पंद्रह फ़ुट दौड़ लेगा!” वे खेल के हर पहलू में सटीक वैज्ञानिक ज्ञान के आधार पर काम करते थे। किसी ने नहीं सुना होगा कि कॉब के थ्रो पर किसी बेस रनर ने कभी जोखिम लिया हो- किसी ने भी नहीं।”

रिकी आगे कहते हैं, “वे लगभग घड़ी देखकर अभ्यास करते थे। आउटफ़ील्ड से थ्रो करते समय उनका मक़सद यह होता था कि ज़मीन पर टप्पा खाने के बाद बॉल की गति कम न हो, बल्कि वह तेज़ी से पहुँचे। इसका मतलब था स्पिन और सही कोण पर निश्चित नियंत्रण। क्या किसी ने कभी किसी बेसबॉल खिलाड़ी के बारे में सुना है, जो इस तरह के श्रमसाध्य अभ्यास को खुद पर लादता हो? मैंने तो कभी नहीं सुना।”

ज़ाहिर है, कॉब में बहुत ज़्यादा जोश था। बेसबॉल उनकी ज़िंदगी थी। उनमें इस खेल में महानतम चीज़ें करने की बेचैनी थी, सतत् प्रेरणा थी। इस नज़रिए ने उन्हें टाई कॉब, “जॉर्जिया पीच”, सबसे महान बना दिया।

रिकी खुद कहते हैं, “बेसबॉल के खेल ने मुझे सुखद ज़िंदगी दी है। मैं इसके बदले किसी और ज़िंदगी को स्वीकार नहीं करूँगा।” लेकिन ज्वलंत जोश के बिना ब्रांच रिकी सार्वकालिक महानतम बेसबॉल खिलाड़ी नहीं बने। उनकी प्रेरणा ने ही उनकी महानता को संभव बनाया। मैंने एक बार पूछा था, “ब्रांच, बेसबॉल के अपने पचास वर्षों में आपको सबसे महान अनुभव कौन सा हुआ है?” उन्होंने अपनी बड़ी-बड़ी भौंहों को नीचे किया और बोले, “मुझे नहीं पता। अब तक तो कोई भी नहीं हुआ।” जोश- यही महान काम करने वाले महान लोगों की पहचान है।

## सच्चा संघर्ष करें- जोश आपको सफलता दिलाएगा

कठोर प्रतिस्पर्धा की पुरानी भावना उत्पन्न करें। प्रबल जोश आपको जिंदगी में सच्चा संघर्ष करने की प्रेरणा देगा। इंसानों की फ़ितरत में रचनात्मक भावना होती है, उत्कृष्टता की इच्छा होती है। इससे इंकार करना व्यक्तित्व का गला घोटना है। अमेरिकी इतिहास का एक मूलभूत कथन है, जो अमेरिका में हमेशा उच्च स्थान पर रहेगा। यह कथन अब्राहम लिंकन की मधुरभाषी, लेकिन दृढ़ मानसिकता वाली माँ ने कहा था। पश्चिमी जंगलों की ग़रीबी और कठोर जीवन के बीच उन्होंने दुबले-पतले लड़के से कहा था, जिसमें उन्होंने अजीब सी महानता देख ली थी, “एब, कुछ बनो।”

लेकिन अब ज़माना कितना बदल गया है। “कुछ मत बनो” हमारे समय की नई आधुनिक अवधारणा लगती है। लेकिन कुछ-मत-बनो की अवधारणा चल नहीं पाएगी, क्योंकि यह झूठी है और मानव प्रकृति के विपरीत है। जिस तरह ज़मीन में बोया गया बीज नैसर्गिक रूप से सूरज की तरफ़ ही उगता है, उसी तरह इंसान भी ऊपर उठना चाहता है- हमेशा ऊपर। यह पुस्तक निश्चित रूप से, जान-बूझकर, बिना संकोच के उन लोगों के लिए लिखी गई है, जो कहीं पहुँचना चाहते हैं। यह लोगों को पराजित नहीं, विजेता बनने की प्रेरणा देने के लिए लिखी गई है। दूसरे शब्दों में, इसे इसलिए लिखा गया है, ताकि लोग कुछ बनने के लिए प्रेरित हों और इस ग़लतफ़हमी में न रहें कि कुछ न बनना अच्छा होता है।

जिंदगी एक संघर्ष है, एक जंग है, चाहे कठोर या मुश्किल तत्वों को कम करने पर कितना भी ज़्यादा ज़ोर क्यों न दिया जाए। इंसान की पीठ से बोझ उतारना या कम से कम उसे राहत देना, पूरी मानव जाति की तक्रदीर सुधारना, झुगगी बस्तियों को ख़त्म करना, अन्याय को दूर करना, और नस्लीय संबंधों को बेहतर बनाना- ये सभी महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं। लेकिन जब ये सारे लक्ष्य हासिल कर लिए जाएँगे, तब भी जिंदगी हमेशा स्वर्ग सी सुंदर, मधुर गीतों से भरी, हमेशा चलने वाली सुखद पार्टी जैसी नहीं होगी।

इसलिए जो भी इंसान कुछ बनना चाहता है और जिंदगी में अच्छे काम करना चाहता है, उसे अपने जीवन की योजना में संघर्ष के तत्व का अनुमान लगा लेना चाहिए। और अगर उसमें जोश है, तो उसे इतनी प्रबल प्रेरणा मिलेगी कि वह उन कामों को करने के लिए “अच्छी लड़ाई लड़ने” में समर्थ हो जाएगा।

यह बेहद दुर्भाग्यपूर्ण होगा, अगर हमारे समृद्ध समाज के युवा उस विशुद्ध साहस को भूल जाएँ, जो इस देश के निर्माण की नींव था। यह देश उन लोगों ने बनाया है, जिनमें हिम्मत थी, कलेजा था, दम था, शालीनता थी और ईश्वर था। इस देश को ऐसे ही लोग क़ायम रख सकते हैं।

डोना रीड ने *गाइडपोस्ट्स* में लिखते हुए उन लोगों की मर्मस्पर्शी तस्वीर खींची है, जिनके मुश्किलों के खिलाफ़ उत्साहपूर्ण संघर्ष ने हमारे वर्तमान समृद्ध देश को आकार दिया है -

“हमारे सुंदर बीवर्ली हिल्स होम के सुकून भरे माहौल में बैठकर मैं इस बारे में बात करने लगी कि मैं चार बच्चों में से एक थी और हम डेनिसन, आयोवा के पास एक खेत में रहते थे।

मेरे माता-पिता दोनों के परिवार वालों ने इस राज्य की शुरुआत में मदद की थी, हालाँकि तब मैं पैदा भी नहीं हुई थी। बचपन में हम सभी को काम करना पड़ता था। मैं गायों का दूध निकालती थी, ट्रैक्टर चलाती थी, पंप से पानी लाती थी और चूल्हे के लिए कोयला व लकड़ी भी लाती थी। आज भी मैं अपनी ब्रेड खुद पका सकती हूँ। मेरे बचपन और मेरे बच्चों के बचपन में सबसे अहम फ़र्क यह नहीं है कि मैं खेत में बड़ी हुई थी, बल्कि यह है कि आयोवा में मंदी के वर्षों के भयंकर दबाव के दौरान हम बेहद गरीबी में रहते थे।

मुझे नहीं लगता कि अमेरिका में 30 के दशक की शुरुआत में किसी ने मिडवेस्टर्न किसानों से ज़्यादा कष्ट उठाए होंगे। इन लोगों पर, हमारे मित्रों और पड़ोसियों पर, जॉब की तरह कष्टों का पहाड़ टूट पड़ा। ज़ाहिर है, हर जगह हालत खराब थी और पैसा बहुत कम था, लेकिन इसके बाद सूखा पड़ गया, जिससे फ़सलें बर्बाद हो गईं और धरती सूख गई। इसके बाद ऐसी हवा चली, जिसने सूखी मिट्टी को धूल भरी आँधी में बदल दिया। एक के बाद एक परिवारों ने अपना सामान खटारा गाड़ियों में लादा और वहाँ से दूर चल दिए...

गरीबी, ज़रूरत, ये आपके साथ होने वाली भयंकर चीज़ें हैं, लेकिन मुझे लगता है दूसरों को इनका शिकार होते देखना इससे भी ज़्यादा बुरा है। मुझे याद है, भूख-प्यास से व्याकुल जानवर पानी और भोजन के लिए करुण आवाज़ें निकालते थे। मुझे याद है, पास के एक खेत से एक छोटी लड़की मुझसे यह कहने आई थी कि वह अब मेरे साथ नहीं खेलेगी, क्योंकि उसका परिवार दूर जा रहा है। उसे पता नहीं था कि वे कहाँ जा रहे हैं। वे तो बस जा रहे थे, हार मान रहे थे।

जब मैं उन मुश्किल दिनों के बारे में सोचती हूँ, तो मैं खास तौर पर अपने माता-पिता के संदर्भ में सोचती हूँ और उस पीड़ा के संदर्भ में भी, जो मैं अपने भीतर महसूस करती थी, जब मैं उन्हें जल्दी उठकर देर रात तक मेहनत करते देखती थी। वे हर दिन कड़ी मेहनत करते थे, जिससे कोई फ़ायदा नहीं होता था। बचपन में हमारे पास बहुत कम खिलौने थे और मैं हमेशा एक साइकल खरीदने की हसरत रखती थी, जो मुझे कभी नहीं मिली, लेकिन मुझे याद नहीं है कि ये चीज़ें मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण थीं, क्योंकि मैं हमारे हालात की अटल सच्चाइयों को अच्छी तरह जानती थी। अगर डैडी नहीं होते, तो हम भी खेत छोड़कर चले जाते।

उनका नाम विलियम मलेंगर था और वे ज़िंदी इंसान थे। वे हार नहीं मानते थे। एक-एक करके हमने अपने मवेशी बेच दिए। एक-एक करके हमारे पड़ोसी अपने खेत छोड़कर चले गए और हर बार मेरे पिता हमसे शांति से, लेकिन आस्था द्वारा प्रेरित जोश से कहते थे

-

“यह हमेशा ऐसा नहीं रहेगा।”

मैं इस बात से हैरान होती थी कि डैडी को इतना यकीन कैसे है, जबकि बाक़ी लोगों को नहीं है। और फिर रविवार को मुझे जवाब की झलक दिख जाती थी। 15 साल तक हर रविवार को डैडी मम्मी और चार बच्चों को अपनी पुरानी कार में बैठाकर डेनिसन के मेथोडिस्ट चर्च ले जाते थे। चर्च में डैडी के बग़ल में बैठने भर से ही शक्ति मिल जाती थी। जब पादरी बाइबल पढ़ते थे, तो डैडी थोड़े आगे झुक जाते थे, जैसे उन्हें वही ख़ास बात सुनना हो। उनका चेहरा देखकर हम बच्चे समझ सकते थे कि वे प्राचीन शब्द उनकी आत्मा के लिए भोजन की तरह थे, जिनसे उन्हें एक और हफ़्ते की शक्ति मिलती थी।

पादरी बाइबल में से बहुत सी आशावादी चीज़ें पढ़ते थे। हाल में ही मैंने बाइबल को खोलकर देखा कि क्या मैं उन परिचित प्रसंगों को खोज सकती हूँ। और इसाइया में मुझे कुछ पंक्तियाँ मिल गईं, जिनसे मुझे सूखे खेतों और ग़रीबी का वह पूरा अनुभव उतनी ही स्पष्टता से याद आ गया, जैसे मैं दोबारा वहाँ पहुँच गई हूँ और अपने डैडी के साथ चर्च में बैठी हूँ। इन शब्दों को बस सुनें -

‘जब ग़रीब और ज़रूरतमंद लोग पानी चाहें और पानी न हो और उनकी जीभ प्यास के मारे अकड़ने लगे, तो मैं ईश्वर उनकी आवाज़ सुनूँगा... मैं जंगल में पानी का तालाब बना दूँगा और सूखी ज़मीन में पानी के सोते।’ (इसाइया 41:17-18 )

डैडी पारिवारिक इंसान थे, सचमुच पारिवारिक। वे कहा करते थे, ‘अगर परिवार में शक्ति है, तो मंदी हमें नहीं मिटा पाएगी।’ मंदी गुज़र गई और हमें नहीं मिटा पाई।”

इस पिता में वह प्रबल आस्था और संकल्प था, जिससे घटनाएँ होती हैं। उनका अंत अच्छा हुआ, क्योंकि उनमें किसी बुनियादी चीज़ के लिए गहरा जोश था और उनमें प्रेरणा, कर्म का प्रोत्साहन और लगन भी थी। और इससे भी बढ़कर उनके पास वही पाँच चीज़ें थीं, जिनसे अमेरिका महान बना है- साहस, बुद्धि, धैर्य, शालीनता और ईश्वर। अगर आपमें ये सारी चीज़ें हों, तो पराजित होना बड़ा मुश्किल है।

यह तथ्य कितना ज़बरदस्त है कि इंसान के दिमाग़ की गहराई में जमने पर जोश एक प्रबल सक्रिय तत्व बन जाता है, जो महान घटनाएँ करवाता है और जिसकी वजह से अद्भुत चीज़ें होने लगती हैं। विश्वास करने वाले, सकारात्मक चिंतक, जोशीले- यही लोग महान काम करते हैं।

## दुनिया के सबसे महान सकारात्मक चिंतकों में से एक

आइए, हम दुनिया के सबसे महान सकारात्मक चिंतकों और जोशीले व्यक्तियों में से एक को देखते हैं। मैं इस व्यक्ति से अमेरिका में नहीं मिला, जो सकारात्मक चिंतकों और जोशीले लोगों का पारंपरिक निवास है। मैं तो उससे जूडिया के जंगलों में मिला था, जहाँ सदियों पहले जॉन द बैप्टिस्ट ने प्रवचन दिए थे। उसका नाम मूसा अलेमी था और उसने रेगिस्तान को चमन बना डाला- एक ऐसा रेगिस्तान, जो दुनिया के इतिहास में कभी चमन

नहीं बन पाया था। मूसा को सफलता इसलिए मिली, क्योंकि उसे यकीन था कि वह उस काम को कर सकता है। और वह उस काम को तब तक करता रहा, जब तक कि काम पूरा नहीं हो गया। ज़ाहिर है, हर मामले में सफल होने का यही तरीका है।

मूसा एक युवा अरब था, जो कैम्ब्रिज में शिक्षा पाने के बाद फ़िलिस्तीन लौट गया। वहाँ वह मध्य पूर्वी मानदंडों के अनुसार अमीर बन गया। फिर राजनीतिक उथल-पुथल में उसने हर चीज़ गँवा दी, जिसमें उसका घर भी शामिल था।

वह जॉर्डन के पार जेरिका के कोने तक गया। वहाँ दोनों तरफ़ जॉर्डन वैली का बड़ा, स्याह, सूखा रेगिस्तान था, दुनिया का सबसे निचला स्थान- समुद्र की सतह से 1290 फुट नीचे। दूर बाईं ओर गर्म धुंध में चमकते हुए जूडिया के पहाड़ थे और दाईं ओर मोआब के पहाड़।

छुटपुट हरियाली के सिवाय इस गर्म, सूखी ज़मीन भूमि पर कोई चीज़ कभी नहीं उगी थी। सभी विशेषज्ञों का कहना था कि यहाँ कोई फ़सल नहीं उग सकती। पानी कहाँ से लाओगे? सिंचाई के लिए जॉर्डन नदी पर बाँध बनाना बड़ा महँगा काम था। इसके अलावा, इतने बड़े प्रोजेक्ट को फ़ाइनैस करने के लिए कोई दोस्ताना शक्ति भी मौजूद नहीं थी।

मूसा अलेमी ने कहा, “हम ज़मीन के नीचे का पानी भी तो निकाल सकते हैं।” यह सुनकर लोग-बाग बहुत हँसे। ऐसी बात पहले किसने सुनी थी? सब जानते थे कि उस गर्म, सूखे रेगिस्तान के नीचे पानी नहीं है। आदि काल से यह सूखी ज़मीन रेतीली ही थी। और युगों-युगों तक मृत सागर के पानी से ढँकी रहने की वजह से यहाँ की मिट्टी भी खारी थी, जिससे यह और बंजर बन गई थी।

मूसा ने सोच-विचार किया। पास ही मृत सागर की चमकती सतह को देखकर उसने भी माना कि मिट्टी में नमक होना सचमुच समस्या है। लेकिन समस्याएँ होती किसलिए हैं? सुलझाने के लिए! उसने तर्क दिया कि ईश्वर ने यहाँ पर अच्छी ज़मीन बनाई है और बस यहाँ तक जीवनदायी पानी लाने की ही ज़रूरत है।

उसने भूमिगत पानी से कैलिफ़ोर्निया के रेगिस्तान के हरा-भरा बनने की आश्चर्यजनक कहानी सुन रखी थी। उसने फ़ैसला किया कि वह यहाँ भी पानी खोज सकता है। उसे इस बात का इतना विश्वास था कि उसने एक रैंच के लिए सड़कों का नक्शा भी बना डाला, जहाँ वह शरणार्थी लड़कों के लिए स्कूल खोलना चाहता था। सभी शेखों ने उससे कहा कि पानी मिलना संभव नहीं है। सभी सरकारी अधिकारी भी इस बात से सहमत थे और विदेशी वैज्ञानिक भी। वहाँ पर पानी था ही नहीं।

लेकिन मूसा पर उनकी बातों का रस्ती भर भी असर नहीं हुआ। उसने सोचा कि वहाँ पर पानी ज़रूर होगा। जब उसने खुदाई शुरू की, तो पास के जेरिको रिफ़्यूजी कैम्प के कुछ ग़रीब शरणार्थियों ने उसकी मदद की। कुआँ खोदने की मशीन से? बिलकुल नहीं। बस कुदाली और फावड़ों से। जब यह अथक व्यक्ति और उसके फटेहाल दोस्त हर दिन, हर हफ़्ते, हर महीने खोदते रहे, तो लोग हँसते रहे। धीरे-धीरे वे रेतीली ज़मीन में इतनी गहराई

तक चले गए, जितना कि धरती की उत्पत्ति के बाद पानी के लिए इससे पहले कोई नहीं गया था।

छह महीने तक वे खुदाई करते रहे। फिर एक दिन रेत नम हो गई और आखिरकार पानी फूट पड़ा। प्राचीन रेगिस्तान में जीवनदायी पानी मिल गया था! और जो लोग सदियों से रेतीली ज़मीन को जानते थे, उनकी बोलती बंद हो गई! वे तो आश्चर्य और कृतज्ञता के कारण स्तब्ध थे। वे हँसे नहीं; उन्होंने तालियाँ नहीं बजाईं। वे रो दिए!

पास के गाँव के एक बूढ़े शेख ने यह आश्चर्यजनक खबर सुनी। वे खुद अपनी आँखों से यह देखने आए। उन्होंने पूछा, “मूसा, क्या तुम्हें सचमुच पानी मिल गया है? मुझे इसे देखने दो, महसूस करने दो और इसका स्वाद चखने दो।”

बूढ़े आदमी ने अपना हाथ पानी में डाला, अपने चेहरे पर छींटे मारे और उसे अपनी जीभ पर रख लिया। उन्होंने कहा, “यह मीठा और ठंडा है। यह अच्छा पानी है।” फिर अपना बूढ़ा हाथ मूसा अलेमी के कंधे पर रखकर वे बोले, “अल्लाह का शुक्र है। अब मूसा, तुम मर सकते हो।” इस तरह रेगिस्तान के आदमी ने उस सकारात्मक चिंतक को सीधी-सादी बधाई थी, जिसने वह काम कर दिया था, जिसके बारे में हर व्यक्ति कह रहा था कि उसे नहीं किया जा सकता।

आज कई साल बीत चुके हैं। और मूसा अलेमी के पास कई कुएँ हैं, जो तीन मील लंबे और दो मील चौड़े रैंच तक पानी पहुँचाते हैं। वह सब्जियाँ, केले, अंजीर, नींबू आदि चीज़ें उगाता है और लड़कों को पढ़ाता है। अपने स्कूल में वह भावी नागरिकों, किसानों, तकनीशियनों, व्यावसाय विशेषज्ञों को शिक्षित तथा प्रशिक्षित कर रहा है। उपज को हवाई जहाज़ से कुवैत, बहरीन, बेरूत तक पहुँचाया जाता है और समीपस्थ येरुसलम तक भी। मूसा की देखादेखी कई दूसरे लोगों ने भी खुदाई की और अब हज़ारों एकड़ ज़मीन कृषि योग्य तथा हरी-भरी बन गई है। किसी समय के रेगिस्तान की प्राचीन रेत पर यह हरा-भरा नज़ारा फैलता जा रहा है।

मैंने इस चमत्कारिक व्यक्ति से पूछा कि उसे किस चीज़ ने संबल दिया। जब हर व्यक्ति यह कह रहा था कि वह काम नहीं किया जा सकता, तो वह किस वजह से यकीन करता रहा। उसने कहा, “इसका कोई विकल्प ही नहीं था। यह काम तो करना ही था”, फिर उसने आगे जोड़ दिया, “ऊपर वाले ने मेरी मदद की।”

शाम के धुँधलके में जब माउंटेन ऑफ़ मोआब और जूडियन हिल्स लाल-सुनहरे होने लगे, तो मैं बैठकर रेगिस्तान के हृदय में से निकलती पानी की बड़ी फुहार को देखता रहा। और जब यह गहरे, चौड़े पोखर में बदल गई, तो ऐसा लगा, जैसे यह कह रही हो, “यह किया जा सकता है, यह किया जा सकता है।” तो अपनी मुश्किलों के सामने हार न मानें और उन असंतुष्ट लोगों की बातों पर यकीन न करें, जो कहते हैं कि आप कोई काम नहीं कर सकते। मूसा अलेमी को याद करें, जो जूडिया के रेगिस्तान के सकारात्मक चिंतक हैं। और याद करें कि जोश वह प्रबल प्रेरणा है, जो महान काम करवाती है। जिस तरह जोश ने

जूडिया के रेगिस्तान में फ़र्क ला दिया, उसी तरह यह बहुत से लोगों के रेगिस्तानी जीवन में भी फ़र्क ला सकता है।

रोमांचक सच्चाई यह है कि ऐसे लोग आज भी हैं, जिनके मन में सच्चे जीवनमूल्यों के प्रति सच्चा, अदम्य जोश है और वे जिस लक्ष्य के बारे में उत्साहित हैं, उसे हासिल करने के लिए अपना सब कुछ झोंकने के लिए तैयार हैं।

## जोश और पहली मोटर

हेनरी फ़ोर्ड के मन में मोटरकार को लेकर ज़बर्दस्त जोश था। लोग उन्हें “दीवाना” कहते थे। वे सचमुच थे। उनमें बस जोश की दीवानगी थी। परिणाम यह हुआ कि वे जिस चीज़ के बारे में जोशीले थे, वह साकार हो गई। एडिसन बिजली की रोशनी, बोलने वाली मशीन और भी बहुत से अन्य आविष्कारों के बारे में जोशीले थे। उनकी कभी ख़त्म न होने वाली प्रेरणा के कारण ये सभी चीज़ें साकार हो गईं। राइट बंधु ऐसी मशीन के बारे में जोशीले थे, जो उड़ सकती हो। और वह उड़ी। केटरिंग सेल्फ़ स्टार्टर के बारे में जोशीले थे और ऐसे पेंट के बारे में, जिसे कारों पर स्प्रे किया जा सके। ज़ाहिर है, इन दोनों कामों के बारे में “लोगों” का कहना था कि इन्हें नहीं किया जा सकता- लेकिन दोनों ही काम हो गए। इस सूची को वर्तमान काल तक जारी रखें, क्योंकि यह सिद्धांत आज भी इस अग्निपरीक्षा में खरा उतरता है- आप जिस चीज़ के बारे में जोशीले हैं, वह साकार हो सकती है।

लेकिन हमेशा कोई न कोई इस बात की निंदा करने लगता है कि लोगों को किसी ऐसी चीज़ के लिए प्रोत्साहित करना ग़लत है, जिसे वे हासिल नहीं कर सकते। ऐसे लोग कहते हैं कि सिर्फ़ प्रतिभाशाली और ज्ञानी व्यक्ति ही अपने लक्ष्य हासिल कर सकते हैं। लेकिन ये लोग हमेशा की तरह आज भी ग़लत हैं। सच तो यह है कि कोई भी व्यक्ति, चाहे उसकी परिस्थितियाँ कितनी ही असंभव दिख रही हों, किसी चीज़ के लिए जोश विकसित कर सकता है और उस काम को पूरा करने की लगन और सहनशक्ति जगा सकता है, जिससे बेहद आश्चर्यजनक परिणाम मिल सकते हैं।

## कोई इसे नहीं कर सकता था, लेकिन उसने कर दिया

उदाहरण के लिए, अगर आप यह मूर्खतापूर्ण धारणा रखते हों कि आप किसी चीज़ को इसलिए हासिल नहीं कर सकते, क्योंकि बाधाएँ अनगिनत हैं और संभावनाएँ कम हैं, तो लेगसन कायरा नामक अफ़्रीकी लड़के की आगे दी गई कहानी पर ग़ौर करें, जो हमारी पत्रिका *गाइडपोस्ट्स* में प्रकाशित हुई थी। उसकी अद्भुत कहानी का शीर्षक है *बेयरफुट टु अमेरिका* (अमेरिका तक नंगे पैर)।

मेरी माँ नहीं जानती थीं कि अमेरिका कहाँ था। मैंने उनसे कहा, 'माँ, मैं अमेरिका के कॉलेज में पढ़ने जाना चाहता हूँ। क्या आप मुझे इसकी इजाज़त देंगी?'

माँ ने कहा, 'ठीक है, तुम जा सकते हो। कब जाओगे?'

मैं उन्हें इतना समय नहीं देना चाहता था, जिसमें हमारे गाँव के दूसरे लोगों से बातचीत करने पर उन्हें पता चल जाए कि अमेरिका कितनी दूर है। मुझे डर था कि वे अपना फ़ैसला बदल लेंगी।

मैंने कहा, 'कल'।

माँ बोलीं, 'ठीक है। रास्ते में तुम्हारे खाने के लिए मैं थोड़ी मक्का रख दूँगी।'

अगले दिन 14 अक्टूबर 1958 को मैंने ईस्ट अफ़्रीका के उत्तरी न्यासालैंड के एम्पेल गाँव का अपना घर छोड़ दिया। मेरे पास सिर्फ़ वही कपड़े थे, जो मैंने पहन रखे थे- एक खाकी शर्ट और हाफ़ पैंट। मैं अपने साथ दो खज़ाने लेकर निकला था: बाइबल और *पिलग्रिम्स प्रोग्रेस*। मैं अपने साथ माँ की दी हुई मक्का भी लाया था, जो केले के पत्तों में लिपटी थी। इसके अलावा मेरे पास सुरक्षा के लिए एक छोटी कुल्हाड़ी भी थी।

मेरा लक्ष्य एक महाद्वीप और एक महासागर के पार था, लेकिन वहाँ पहुँचने के बारे में मुझे ज़रा भी शक नहीं था।

मुझे बिलकुल अंदाज़ा नहीं था कि मेरी उम्र कितनी है। इस तरह की बातें ऐसी जगह बहुत ज़्यादा मायने नहीं रखतीं, जहाँ समय हमेशा एक सा रहता है। मुझे लगता है कि मेरी उम्र 16 से 18 साल के बीच रही होगी।

मेरे पिता तभी गुज़र गए थे, जब मैं बहुत छोटा था। 1952 में मेरी माँ ने चर्च ऑफ़ स्कॉटलैंड (प्रेसबायटेरियन) के मिशनरीज़ के विचार सुने और हमारा परिवार ईसाई बन गया। मिशनरियों से मैंने न सिर्फ़ ईश्वर के प्रेम के बारे में जाना, बल्कि यह भी जाना कि अगर मुझे अपने गाँव, अपने लोगों और अपने देश के लिए कोई महत्वपूर्ण काम करना है, तो उसके लिए अच्छी शिक्षा ज़रूरी है।

आठ मील दूर वेन्या में मिशन का प्राइमरी स्कूल था। एक दिन जब मुझे लगा कि मैं पढ़ाई करने के लिए तैयार हूँ, तो मैं पैदल चलकर वहाँ जाने लगा।

वहाँ मैंने कई चीज़ें सीखीं। मैंने सीखा कि मैं अपनी परिस्थितियों का गुलाम नहीं, बल्कि उनका स्वामी हूँ। अधिकांश अफ़्रीकी इसके विपरीत सिद्धांत पर यक़ीन करते हैं। मैंने सीखा कि ईसाई के रूप में मेरा यह कर्तव्य है कि मैं ईश्वर द्वारा दिए गुणों से दूसरों की ज़िंदगी बेहतर बनाऊँ।

बाद में हाई स्कूल में मैंने अमेरिका के बारे में जाना। मैंने अब्राहम लिंकन की जीवनी पढ़ी और मैं इस व्यक्ति से प्रेम करने लगा, जिसने अपने देश के अफ़्रीकी दासों की मदद करने के लिए इतने कष्ट उठाए थे। मैंने बुकर टी. वॉशिंगटन की आत्मकथा भी पढ़ी, जो अमेरिका में दासता में पैदा हुए थे, लेकिन जो बाद में गरिमा और सम्मान के साथ अपने लोगों तथा देश के मसीहा बन गए।

मुझे धीरे-धीरे एहसास होने लगा कि सिर्फ अमेरिका में ही मुझे वह प्रशिक्षण और अवसर मिल सकता है, जिससे मैं अपने देश में उन लोगों के पदचिन्हों पर चलने के लिए तैयार हो सकूँ। मैं भी उनकी तरह लीडर बनना चाहता था, शायद अपने देश का राष्ट्रपति भी।

मेरा इरादा यह था कि मैं कैरो तक जाऊँगा, जहाँ मुझे अमेरिका तक जाने वाले जहाज़ में जगह पाने की उम्मीद थी। कैरो 3,000 मील से ज़्यादा दूर था। मैं इतनी दूरी को नहीं समझ सकता था और मेरे मन में यह मूर्खतापूर्ण विचार था कि मैं यह दूरी चार-पाँच दिन में तय कर लूँगा। लेकिन चार-पाँच दिन बाद मैं अपने घर से 25 मील दूर था। मेरा भोजन खत्म हो गया था, मेरे पास पैसे नहीं थे और मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करूँ। मैं तो बस इतना जानता था कि मुझे आगे चलते जाना है।

मैंने यात्रा का ऐसा चक्र बनाया, जो एक साल से ज़्यादा समय तक मेरी ज़िंदगी का हिस्सा रहा। हमारे यहाँ गाँव आम तौर पर जंगल के रास्तों पर पाँच-छह मील की दूरी पर बसे होते हैं। मैं एक गाँव में दोपहर को पहुँचता था और पूछता था कि क्या मैं मेहनत करके खाना, पानी और सोने की जगह हासिल कर सकता हूँ। जब यह संभव होता था, तो मैं वहाँ रात गुज़ारता था और सुबह अगले गाँव की तरफ़ चल देता था।

यह हमेशा संभव नहीं होता था। अफ़्रीका में जनजातियों की भाषाएँ हर कुछ मील बाद बदल जाती हैं। अक्सर मैं ऐसे लोगों के बीच होता था, जिनसे मैं बातचीत नहीं कर सकता था। इससे वे मुझे एक अजनबी, शायद एक दुश्मन भी समझते थे। वे मुझे अपने गाँव में नहीं घुसने देते थे, इसलिए मुझे जंगल में सोना पड़ता था। मैं कंद-मूल और जंगली फल खाकर जैसे-तैसे अपना पेट भरता था।

मुझे जल्दी ही पता चल गया कि मेरी कुल्हाड़ी देखकर लोगों के मन में यह ग़लत भावना आ जाती थी कि मैं लड़ने या चोरी करने आया हूँ, इसलिए मैंने कुल्हाड़ी के बदले में एक चाकू ले लिया, जिसे मैं छिपाकर चल सकता था। मुझे जंगल के जानवरों से बहुत डर लगता था और अब मैं उनके सामने सचमुच असुरक्षित था। हालाँकि रात को मुझे उनके गरजने और दहाड़ने की आवाज़ें तो सुनाई देती थीं, लेकिन उनमें से एक भी मेरे करीब नहीं आया। बहरहाल, मलेरिया के मच्छर मेरे पक्के दोस्त बन चुके थे, जिस वजह से मैं अक्सर बीमार रहा।

लेकिन दो चीज़ों ने मुझे हिम्मत दी: मेरी बाइबल और मेरी *पिलग्रिम्स प्रोग्रेस* पुस्तक। बार-बार मैं बाइबल पढ़ता था और ख़ास तौर पर इस वादे से मेरा विश्वास क़ायम रहता था, 'अपने पूरे दिल से ईश्वर पर भरोसा रखो और अपनी ख़ुद की समझ के भरोसे न रहो... फिर तुम अपनी मंज़िल पर पहुँच जाओगे।' (प्रोवर्ब्स 3:5, 23 )

1959 के अंत तक मैं 1,000 मील की दूरी तय करके युगांडा तक पहुँच गया। वहाँ एक परिवार ने मुझे रख लिया और मुझे सरकारी इमारतों के लिए ईंटें बनाने का काम मिल गया। मैं वहाँ छह महीने तक रहा और मैंने अपनी ज़्यादातर कमाई अपनी माँ को भेज दी।

*पिलग्रिम्स प्रोग्रेस* में मैंने बार-बार उन ईसाइयों के कष्टों के बारे में पढ़ा, जो जंगलों में ईश्वर की खोज में भटकते थे और मैंने इसकी तुलना अपने कष्टों से की, क्योंकि मैं जिस लक्ष्य की ओर बढ़ रहा था, उसके बारे में मुझे यकीन था कि ईश्वर ने ही उसे मेरे हृदय में जाग्रत किया है। मैं हार नहीं मान सकता था, क्योंकि *पिलग्रिम्स प्रोग्रेस* में क्रिश्चियन ने भी हार नहीं मानी थी।

एक दोपहर को कंपाला में यूएसआईएस लाइब्रेरी में मुझे अचानक अमेरिकी कॉलेजों की डायरेक्टरी मिल गई। उसे यूँ ही खोलने पर मैंने स्कैगिट वैली कॉलेज, माउंट वरनॉन, वॉशिंगटन का नाम देखा। मैंने सुना था कि अमेरिकी कॉलेज कई बार योग्य अफ्रीकियों को स्कॉलरशिप देते हैं, इसलिए मैंने डीन जॉर्ज हॉडसन को पत्र लिखा और स्कॉलरशिप का आवेदन दे दिया। मुझे एहसास था कि मुझे इंकार किया जा सकता है, लेकिन मैं हताश नहीं था। मैंने संकल्प कर लिया था कि मैं डायरेक्टरी में एक के बाद एक कॉलेजों में आवेदन करता रहूँगा, जब तक कि कोई कॉलेज मेरी मदद न कर दे।

तीन हफ़्ते बाद डीन हॉडसन का जवाब आया: मुझे स्कॉलरशिप मिल गई थी और साथ ही स्कूल नौकरी खोजने में भी मेरी मदद करेगा। इस बात पर मैं बहुत खुश हुआ और अमेरिकी अधिकारियों के पास गया। उन्होंने मुझे बताया कि इतना ही काफ़ी नहीं है। मुझे पासपोर्ट की ज़रूरत पड़ेगी और वीज़ा हासिल करने के लिए मेरे पास दोनों तरफ़ का किराया होना चाहिए।

मैंने न्यासालैंड सरकार को पासपोर्ट के लिए लिखा, लेकिन मेरा आवेदन खारिज कर दिया गया, क्योंकि मैं यह नहीं बता सकता था कि मैं कब पैदा हुआ था। फिर मैंने मिशनरियों को चिट्ठियाँ लिखीं, जिन्होंने मुझे बचपन में पढ़ाया था। उनकी कोशिशों से मुझे पासपोर्ट मिल गया। लेकिन कंपाला में मुझे वीज़ा नहीं मिल पाया, क्योंकि मेरे पास किराए के पैसे नहीं थे।

इसके बावजूद मेरा संकल्प कम नहीं हुआ। मैंने कंपाला छोड़कर उत्तर दिशा में यात्रा जारी रखी। मेरी आस्था इतनी दृढ़ थी कि मैंने अपना आखिरी पैसा जूते खरीदने में लगा दिया। मैं जानता था कि मैं स्कैगिट वैली कॉलेज में नंगे पैर नहीं जा सकता। जूतों को सही सलामत रखने के लिए मैं उन्हें हाथ में पकड़कर चलता था।

युगांडा के पार और सूडान में गाँव ज़्यादा दूर-दूर होते हैं और वहाँ के लोग मेरे प्रति कम दोस्ताना थे। कई बार तो मुझे एक दिन में 20-30 मील पैदल चलना पड़ता था, ताकि सोने या काम करके भोजन कमाने की जगह खोज सकूँ। आखिरकार मैं खर्तूम पहुँच गया, जहाँ मुझे पता चला कि वहाँ पर अमेरिकी वाणिज्य दूतावास था। मैं अपनी क्रिस्मत आजमाने वहाँ चला गया।

एक बार फिर मैंने एंट्रेंस की आवश्यकताओं के बारे में सुना, इस बार वाइस-कॉन्सुल एमेट एम. कॉक्ससन से, लेकिन मि. कॉक्ससन ने कॉलेज को मेरी स्थिति के बारे में चिट्ठी लिख दी। फ़ौरन एक तार आ गया।

जब विद्यार्थियों ने मेरे और मेरी समस्याओं के बारे में सुना, तो उन्होंने चंदा करके 1,700 डॉलर का किराया जुटा दिया।

मैं रोमांचित और बहुत कृतज्ञ था। मुझे बहुत खुशी थी कि मैंने अमेरिकियों की दोस्ती और भाईचारे की सही छवि बनाई थी। मैं ईश्वर के मार्गदर्शन के प्रति भी आभारी था और मैंने अपना भविष्य उन्हीं की सेवा के लिए समर्पित कर दिया।

मैं दो साल में 2,500 मील पैदल चलकर खर्तूम पहुँचा हूँ, यह खबर चारों तरफ फैल गई। कुछ साम्यवादी मेरे पास आए और उन्होंने मुझे युगोस्लाविया के स्कूल में भेजने का प्रस्ताव रखा। वे मेरा पूरा खर्च उठाने को तैयार थे, जिसमें यात्रा और स्कॉलरशिप भी शामिल थी।

“मैं ईसाई हूँ”, मैंने उन्हें बताया, “और मैं जैसा बनना चाहता हूँ, वैसा आपके ईश्वरविहीन स्कूलों में नहीं बन सकता।”

उन्होंने मुझे चेतावनी दी कि अफ्रीकी होने के कारण मुझे अमेरिका में नस्लीय मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा। लेकिन मैंने अमेरिकी अखबार पढ़ रखे थे और मुझे एहसास था कि यह भेदभाव अब कम हो रहा है। मेरे धर्म ने मुझे सिखाया था कि मनुष्य आदर्श नहीं होता, लेकिन जब तक वह आदर्श बनने की कोशिश करता है, तब तक ईश्वर खुश रहता है। मुझे महसूस हुआ कि अमेरिकी लोगों की कोशिशों के कारण ही यह देश ईश्वर का इतना कृपापात्र है।

दिसंबर 1960 में अपनी दो पुस्तकें हाथ में लेकर और अपना पहला सूट पहनकर मैं स्कैगिट वैली कॉलेज पहुँच गया।

विद्यार्थियों के प्रति अपने कृतज्ञता भाषण में मैंने यह इच्छा व्यक्त की कि मैं किसी दिन अपने देश का प्रधानमंत्री या राष्ट्रपति बनना चाहता हूँ। कुछ चेहरों पर मुझे मुस्कानें दिखीं। मैंने सोचा कि कहीं मैंने कोई नादानी भरी बात तो नहीं कह दी। मुझे ऐसा नहीं लग रहा था।

जब ईश्वर आपके दिल में कोई असंभव दिखने वाला सपना रखता है, तो वह इसे पूरा करने में आपकी मदद भी करना चाहता है। मुझे यकीन था कि अफ्रीकी गाँव के लड़के के मन में अगर अमेरिकी कॉलेज ग्रेजुएट बनने का सपना है, तो वह सच होगा। जब मैंने यूनिवर्सिटी ऑफ़ वॉशिंगटन से ग्रेजुएशन पूरा किया, तो मेरा वह सपना सच हो गया। और अगर ईश्वर ने मेरे दिल में न्यासालैंड का प्रेसिडेंट बनने का सपना रखा है, तो यह भी सच होगा।

जब हम ईश्वर का प्रतिरोध करते हैं, तो हम कुछ नहीं रहते। जब हम उसके सामने समर्पण कर देते हैं, तो त्याग या मुश्किल चाहे जो हो, हम उससे ज़्यादा बड़े बन सकते हैं। हम उतने ही बड़े बन सकते हैं, जितने बड़े बनने का सपना देखने की हिम्मत कर सकते हैं।”

यह उल्लेखनीय कहानी, यह “बिलकुल असंभव” अनुभव बताता है कि जोश ने प्रबल प्रेरणा देकर असंभव को कैसे संभव कर दिया। मुझे हैरानी होती है कि हर व्यक्ति को इस बात का एहसास क्यों नहीं है। हर व्यक्ति अपने कामों को इस बुनियाद पर क्यों नहीं रखता कि जोश संभावित महानतम उपलब्धियों को सक्रिय कर देता है। बहुत से लोग सामान्य जिंदगी की नीरसता, असफलता की कुंठा, आशा की क्षति से बच सकते हैं, बशर्ते वे अपने भीतर जोश की अद्भुत शक्ति विकसित कर लें।

कुछ अज्ञानी लोग पादरी के काम को उबाऊ, रोमांस-रहित और नाटकीय उपलब्धि से दूर मानते हैं। लेकिन मेरा यकीन करें, जोश का सिद्धांत जब प्रेरणा देता हो, तो हर क्षेत्र की तरह यहाँ भी आश्चर्यजनक चीज़ें होने लगती हैं।

मिसाल के तौर पर, डॉ. रॉबर्ट एच. शुलर का ही प्रसंग लें, जिन्हें अमेरिका के रिफॉर्म चर्च ने (जो अमेरिका में सबसे पुराना प्रोटेस्टेंट संप्रदाय है, जिसका मैं भी सदस्य हूँ) चर्च स्थापित करने के लिए ऑरेंज काउंटी, कैलिफ़ोर्निया भेजा। देश में सबसे तेज़ी से बढ़ रही इस काउंटी में हमारे संप्रदाय का एक भी सदस्य नहीं था। शुलर को बहुत कम तनख्वाह दी गई और प्रचार के लिए 500 डॉलर देकर उनसे कहा गया कि वे चर्च खोल दें। लेकिन डॉ. शुलर के पास पैसा जितना कम था, जोश उतना ही ज़्यादा था। और उनके पास प्रबल प्रेरणा भी थी। वे जनसंख्या विस्फोट के बीच एक महान, आधुनिक चर्च बनाना चाहते थे।

उन्होंने रविवार सुबह की आराधना के लिए एक ड्राइव-इन मूवी थिएटर किराए पर ले लिया और आकर्षक विज्ञापन देकर दक्षिण कैलिफ़ोर्निया के लोगों का धर्मसमुदाय बनाने लगे। शुलर ने लोगों को मित्रता और बाइबल की प्रेरणा दी। शून्य से शुरू करने के एक साल बाद मैंने उनके आमंत्रण पर हज़ारों लोगों के सामने प्रवचन दिया, जो अपनी कारों में बैठकर मेरी बात सुन रहे थे। उन्होंने पूरे विश्वास के साथ मुझे बताया कि यह कितना “महान” चर्च होगा। मैं जानता था कि उनका सपना ज़रूर सच होगा, क्योंकि यह पहले से ही उनके दिमाग में मौजूद था और इसे साकार करने के लिए उनमें आवश्यक ऊर्जा, चतुराई और आस्था थी।

दस साल बाद डॉ. शुलर ने मुझे प्रवचन देने के लिए दोबारा आमंत्रित किया- इस बार स्टील और काँच की चमचमाती आधुनिक इमारत में, जो बीस एकड़ में फैली थी। वहाँ घास और फूल थे और फव्वारे संगीत के साथ पूल में गिर रहे थे। अब उनके पास 3,000 से ज़्यादा सदस्य हो चुके थे। रविवार सुबह की आराधना में 4,000 से ज़्यादा लोग आते थे, जो चर्च और पास के बगीचों में खचाखच भर जाते थे। इसके अलावा सैकड़ों अन्य लोग अपनी कारों में बैठे-बैठे प्रवचन सुनते थे, जो विशाल पार्किंग इलाक़े में खड़ी होती थीं। मैंने “टॉवर ऑफ़ होप” के लिए मिट्टी डालने में मदद की- एक दस मंज़िला इमारत, जहाँ प्रशिक्षित सलाहकार शांति तथा सृजनात्मक जीवनशैली खोजने में मुश्किलज़दा लोगों की मदद करेंगे।

जब मैंने उस शानदार चर्च तथा उसके सुंदर बगीचों के भीतर-बाहर उनके विशाल धर्मसमुदाय को देखा, तो मुझे एक बार फिर इस ज़बर्दस्त सच्चाई का एहसास हुआ कि

जोश सचमुच प्रबल प्रेरणा देता है, जिससे महान और असंभव नज़र आने वाले काम भी संभव हो जाते हैं।

## 9

# जोश मुश्किलों के बीच शक्ति देता है

**मा**न लें, आपको बहुत सारी मुश्किलों और समस्याओं का सामना करना हो। क्या तब भी आपसे जोश का अभ्यास करने की उम्मीद की जाती है? आप ऐसा कैसे कर सकते हैं? देखिए, इसी तरह की स्थिति में जोश अपनी शक्ति दिखाता है, वाक़ई सक्रिय हो जाता है और बड़े परिणाम देता है। जोश मुश्किलों के बीच शक्ति देता है- सभी मुश्किलों के बीच।

आइए, इस संदर्भ में कुछ प्रसंगों पर ग़ौर करते हैं। मैं आपको एक दोस्त के बारे में बता दूँ, जिनमें इतना ज़्यादा जोश, आस्था और साहस था कि उन्होंने दो बहुत बड़ी मुश्किलों को हरा दिया। वे मुश्किलें थीं शराबखोरी और कैसर।

उनका नाम जे. आर्क एवेरी, जूनियर है और वे एक बड़े दक्षिणी शहर के मशहूर तथा बेहद सम्मानित व्यक्तियों में से एक हैं। निरे साहस, ईश्वर में आस्था और जोश के मामले में उनकी कहानी बेजोड़ है। उन्होंने जोश की शक्ति से मुश्किलों को जीता और यह जोश ईसा मसीह और ईश्वर में उनकी आस्था द्वारा प्रेरित हुआ था। मुश्किलों के बीच उनके जोश ने उन्हें आश्चर्यजनक शक्ति प्रदान की।

कुछ दार्शनिक यह सिखाते हैं कि “ईश्वर मर चुका है।” संयोगवश, मैंने एक ऐसे ही दार्शनिक को पत्र लिखकर यह पूछा कि अगर ईश्वर मर चुका है, तो वे आर्क एवेरी के उपचार को किस तरह स्पष्ट कर सकते हैं। उस दार्शनिक का जवाब था कि ईश्वर का उसके आश्चर्यजनक उपचार से कोई लेना-देना नहीं है। एवेरी तो “देखरेख करने वाले समुदाय” की बदौलत ठीक हुआ था। यह बड़ा ही घटिया मज़ाक़ था। समुदाय को एवेरी की ज़रा भी परवाह नहीं थी। दरअसल, “देखरेख करने वाले समुदाय” ने तो बेचारे एवेरी को दुत्कार दिया था।

मि. एवेरी ने मुझे अपनी नाटकीय व्यक्तिगत कहानी का इस्तेमाल करने की अनुमति यह कहते हुए दी, “आपकी पुस्तकों ने मेरी मदद की है और मैं निश्चित रूप से चाहूँगा कि मेरा अनुभव दूसरों की मदद करे।”

बीस साल की उम्र में आर्क एवेरी को सेंट्रल फ़्लोरिडा इंस्टीट्यूट ऑफ़ बैंकिंग का सेक्रेटरी चुना गया और इक्कीस साल की उम्र में वे इसके प्रेसिडेंट बन गए। मुझे यकीन है कि अमेरिका के बैंकिंग क्षेत्र में अब भी यह एक रिकॉर्ड होगा। उसके बाद बैंकिंग में उनकी तरक्की चमत्कारी था। सत्ताईस साल की उम्र में वे अपने शहर की फ़र्स्ट नेशनल बैंक के अफ़सर बन गए। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान वे एयर फ़ोर्स में तेज़ी से तरक्की करते हुए कर्नल के पद पर पहुँच गए। फिर वे दोबारा फ़र्स्ट नेशनल बैंक में आ गए। बहरहाल, बैंकिंग के ज्ञान और उद्योग में उनके व्यापक परिचय क्षेत्र के बावजूद, ज़्यादा शराबखोरी की आदत के कारण उन्हें 1956 में निकाल दिया गया।

## वे धड़ाम से गिरे

उनका पतन भी उनके उत्थान जितना ही तीव्र था। उन्होंने दरअसल पेंदी छू ली। उनकी पत्नी ने तलाक़ का दावा ठोक दिया। वे टूट गए। हर नौकरी, जहाँ पिछली से कम तनख्वाह मिलती थी, का परिणाम एक ही रहता था। शराबखोरी के कारण उन्हें हर जगह से निकाल दिया गया।

तलहटी तक के पतन का वर्णन आर्क इस तरह करते हैं: “मुझे सबसे बड़ा डर इस बात से लगता था कि मैं शराब पीने के बाद होने वाली बातें भूल जाता था और होश में आने के बाद मुझे कुछ याद नहीं रहता था। मैं दो सामाजिक क्लब्स और बारों में अपना ज़्यादातर समय बिताता था और वहाँ पर हर दिन कई प्रभावशाली लोगों से मिलता था। जब बड़े जश्न के बाद अगले दिन वे मुझसे बैंक में मिलते थे और हमारे बीच किसी विषय पर हुई बातचीत का ज़िक्र करते थे, तो मुझे कुछ भी याद नहीं रहता था। मेरे सीने में डर की एक बड़ी लहर उठती थी और मेरी रीढ़ में ठंडी चमक चलने लगती थी। मुझे ज़रा भी पता नहीं होता कि मैंने शराब के नशे में क्या कहा था और उसका क्या परिणाम हो सकता है।

जब यह अनुभव बार-बार होने लगा और मेरी नर्वज़ पर ज़्यादा दबाव पड़ने लगा, तो मुझे शांत रहने के लिए ज़्यादा शराब की ज़रूरत महसूस होने लगी और इसके पहले से भी ज़्यादा गंभीर परिणाम हुए। यह सिलसिला लगभग दस साल तक चलता रहा। तब मैं एक वरिष्ठ पद पर था और साउथ-ईस्ट में सबसे बड़े बैंक के प्रेसिडेंट के सबसे करीब था-व्यक्तिगत दृष्टि से भी और कार्यालयीन दृष्टि से भी। प्रेसिडेंट जल्दी ‘रिटायर’ हो गए और एक साल के भीतर ही उन्होंने अपने मुँह में पिस्तौल दागकर आत्महत्या कर ली। इससे

मुझे सँभल जाना चाहिए था, लेकिन मैं नहीं सँभला। लगभग दो साल बाद मैं भी इसी कारण 'रिटायर' हो गया।”

जो लोग सच्चाई जानते हैं, वे मुझसे कहते हैं कि अगर एवेरी में यह कमज़ोरी नहीं होती, तो वह देश के बहुत बड़े बैंक का प्रेसिडेंट बन जाता। इसके बजाय उसे नौकरी से निकाल दिया गया और मित्रों तथा पूर्व सहयोगियों के रहमोकरम पर सड़कों पर घूमने के लिए मजबूर कर दिया गया।

वह जानता था कि उसे हालात को सँभालना होगा, इसलिए वह जल्द ही शराबियों के लिए स्थापित राज्य के एक संस्थान में गया और इलाज करवाने लगा। उसे बर्तन धोने का काम दिया गया, लेकिन वह उसमें भी नाकामयाब हो गया। जब उसने पहली बार बर्तन साफ़ करने का काम पूरा किया, तो उस काम की प्रभारी महिला ने उसे बताया कि उसका पिता उसी रेलरोड पर पटरियों का काम करता था, जहाँ एवेरी डायरेक्टर था। उसने कहा, “आर्क एवेरी, तुम एक बड़े बैंकर और रेलरोड डायरेक्टर हो, जो एक खास ट्रेन के इंजन के सामने खड़े होकर वेस्ट पॉइंट तक गए थे। अटलांटा और वेस्ट पॉइंट रेलरोड की जन्मशती समारोह में आगे के साइरन बज रहे थे और झंडे लहरा रहे थे। लेकिन आज तुम इस संस्था के सामान्य रोगी हो और बाक़ी सबकी तरह सामान्य शराबी भी। इसलिए अब अपने हाथ पानी में डालो और इन बर्तनों को अच्छी तरह से साफ़ करो, जिन्हें तुमने इस खराब हालत में छोड़ा है।”

## एक आवारा, जो अपना काम जानता था

आर्क एवेरी इस अनुभव से हिल गया। इस अनुभव का उस पर चिकित्सकीय प्रभाव पड़ा। कुछ दिनों बाद जब पूर्व-बैंकर और पूर्व-रेलरोड डायरेक्टर संस्थान के मैदान में पत्तियाँ बुहार रहा था (एक और काम, जिसने उसे थोड़ी ज़्यादा मूलभूत सोच के लिए प्रेरित किया), तो वह एक साथी रोगी से बातें करने लगा। उस आवारा व्यक्ति ने यह स्वीकार किया कि वह एवेरी की रेलरोड में बिना टिकट लिए अक्सर सवारी करता था। वह आवारा विचारशील था और उसने एवेरी के फ़र्स्ट मेथॉडिस्ट चर्च के ऑफ़िशियल बोर्ड की सदस्यता पर टिप्पणी की। उसने कहा, “एवेरी, मैं तुम्हें बहुत पसंद करता हूँ, लेकिन मैं एक बात से हैरान हूँ। मेरा कोई धर्म नहीं है। मैं धर्म चाहता भी नहीं हूँ और इसके बारे में बहुत कम जानता हूँ। लेकिन मैं यह जानना चाहूँगा कि तुम्हारा ऐसा कैसा धर्म है, जिसने तुम्हें ऐसी जगह पर, मेरी ही तरह लाकर पटक दिया?”

“उस रात मैं सो नहीं पाया”, एवेरी ने कहा। “और मुझे यह समझ में आया कि अगर शराबियों के राज्य संस्थान में एक पेशेवर आवारा को विश्वास है कि मेरे धर्म की दोबारा जाँच होनी चाहिए, तो अब समय आ गया है कि मैं भी यही काम कर लूँ। मैंने देखा कि मेरा तथाकथित धर्म सिर्फ़ सामाजिकता का हिस्सा था- पाइडमॉन्ट ड्राइविंग क्लब, द कैपिटल

सिटी और ब्रेकफ़ास्ट क्लब का सदस्य होने की तरह। फलालेन का ग्रे सूट पहनने की तरह, जिसे सफल बैंकर की निशानी समझा जाता है। मेरे पास कोई वास्तविक धर्म नहीं था। यह एक नाटक था और यह टूट गया, इसीलिए मैं शराबियों के लिए बने राज्य संस्थान में पहुँच गया।”

एवेरी ने सच्चा धर्म खोजने का संकल्प किया और उसने यह काम पूरे जोश से किया। “जब मैं ब्रायरक्लिफ़ में उन लोहे के दरवाज़ों से बाहर निकला, तो मेरे साथ एक और चीज़ भी बाहर निकली, जो इंसान से ज़्यादा ताक़तवर थी, क्योंकि तब से शराब छूने की मेरी ज़रा भी इच्छा नहीं हुई है। यह ऐसे आदमी के साथ हुआ, जो पिछले दस साल से ज़्यादा समय तक हर दिन ढेर सारी शराब पीता था। यकीनन आज मैं मानता हूँ कि मेरे पास एक ऐसी आस्था है, जो वास्तविक बन चुकी है और इसके मुझे ढेरों पुरस्कार मिले हैं।”

आर्क अपनी कहानी आगे बताते हैं, “जब मैं उन विशाल दरवाज़ों के ऊपर बने लोहे के मेहराब के नीचे से निकला, तो मैं रुका और पीछे पलटकर देखने लगा। फिर मैंने ईश्वर से कहा कि वे मुझे अपनी ज़िंदगी सही करने की ताक़त और साहस दें। फिर मैं मेहनत करके अपने हिस्से का काम कर दूँगा और ईश्वर के बाग़ में सृजनात्मक सेवा करके अपना क़र्ज़ उतार दूँगा। मैं तब से यही कर रहा हूँ। मैंने ईश्वर से अपनी उलझी हुई ज़िंदगी को सुलझाने का एक मौक़ा माँगा। मुझे अपनी ज़िंदगी उसी तरह चलाने की ज़रूरत थी, जैसी मैं जानता था कि इसे चलना चाहिए।”

उन्होंने आगे कहा, “ब्रायरक्लिफ़ से निकलकर मैं अपने पुराने गृहनगर आ गया। मैं कंगाल था, मेरे बहुत कम दोस्त थे और मैं इस क़ाबिल भी नहीं था कि मेरे दोस्त बनें। मेरी पत्नी ने तलाक़ के लिए दावा ठोक दिया था। अगले छह महीनों तक मैं अपने माता-पिता के साथ रहा। मैं चर्च के सिवाय और कहीं नहीं जाता था, जो मेरे घर के बिलकुल करीब ही था। मैं हर दिन बारह मील लंबे तय दायरे में घूमता था। मैं पाइन माउंटेन के मुहाने पर रुक जाता था और पुराने स्प्रिंग हाउस में बैठ जाता था, जहाँ मैं बचपन में पानी पिया करता था। मैं देवदार और चीड़ की लकड़ियाँ ले आया, जिन्हें मैं चाकू से छीलता था। जब मैं स्प्रिंग हाउस में बैठकर लकड़ियाँ छीलता था, तो मुझे ट्रेन की सीटी सुनाई देती थी और मैं ब्रायरक्लिफ़ के उस आवारा के बारे में सोचने लगता था, जिसने पूछा था: ‘तुम्हारा ऐसा कैसा धर्म है?’”

## उन्होंने खुद से भागना छोड़ दिया

“पिछले पच्चीस साल से मैं किसी चीज़ से दूर भाग रहा था, ज़्यादातर मामलों में खुद से। लेकिन आप किसी भी चीज़ से दूर नहीं भाग सकते, ख़ास तौर पर खुद से। जब मैं पहले दो-तीन दिन वहाँ बैठा, तो मैं घबराया हुआ और विचलित था, लेकिन फिर अचानक बाइबल की एक पंक्ति मेरे दिमाग़ में आ गई, ‘शांत रहो और यह जान लो कि मैं ईश्वर हूँ।’

मेरी घबराहट चली गई और मुझे दोबारा कभी यह परेशानी नहीं हुई। पाइन माउंटेन पर लकड़ियाँ छीलने के उन दिनों में मैंने अपनी ज़िंदगी की सबसे महान खोज की। मैंने आर्क एवेरी नामक व्यक्ति को खोज लिया, जिससे मैं कई सालों से दूर भाग रहा था। जब मैं सचमुच उसे जान गया, तो मैंने पाया कि बुनियादी तौर पर वह काफ़ी अच्छा इंसान था, जो लंबे समय से ग़लत राह पर चल रहा था।

मैंने उन छह महीनों में काफ़ी सोच-विचार किया और पैदल घूमा। हर दिन पाइन माउंटेन पर मैं खुद से कम से कम एक घंटे तक बातचीत करता था। जब मैं दोबारा लौटने और खुद को दोबारा स्थापित करने की संभावनाओं की तलाश कर रहा था, तो मैंने अपनी आत्मा को काफ़ी टटोला। मुझमें ज़्यादा साहस नहीं था, लेकिन एक दिन बाइबल की यह लाइन मेरे दिमाग़ में आ गई, 'अगर ईश्वर हमारे साथ है, तो हमारे खिलाफ़ कौन टिक सकता है?' इससे मुझे काफ़ी प्रोत्साहन मिला। मैंने इसके बारे में जितना ज़्यादा सोचा, उतना ही ज़्यादा मुझे लगा कि ईश्वर की मदद से मैं हर वह काम कर सकता हूँ, जिसका मन बना लूँ। एक और लाइन मेरे दिमाग़ में आई, 'रास्ते को ईश्वर के प्रति समर्पित कर दो, उस पर भरोसा रखो और वह इसे घटित करवा देगा।' इससे मुझे काफ़ी प्रोत्साहन मिला।

इसके लगभग दस साल पहले मेरी माँ ने मुझे होश में लाने के लिए डॉ. नॉर्मन विन्सेन्ट पील की दो पुस्तकें दी थीं। मैंने उन्हें खोलकर भी नहीं देखा था। लेकिन अब मैं दोनों पुस्तकें *फ़्रेथ इज़ द आन्सर* और *द पॉवर ऑफ़ पॉजिटिव थिंकिंग* पढ़ने लगा। एक दिन मेरे मन में यह विचार आया कि अगर मैं सचमुच यकीन करता हूँ कि आस्था ही जवाब है, तो मैं इस दर्शन को सकारात्मक सोच की शक्ति से जोड़ सकता हूँ, ताकि बेहतरीन तालमेल बन जाए। मैंने इसे आजमाकर देखा। यह कामयाब हो गया!"

देखिए, एक बात तो तय है, आर्क एवेरी को आस्था मिल गई, लेकिन यह कोई अस्पष्ट या दुलमुल आस्था नहीं थी, बल्कि ईसा मसीह में सशक्त, कायाकल्प करने वाली आस्था थी। जैसा वे खुद भावना से भरे अंदाज़ में कहते हैं, "सबसे पहले और सबसे बढ़कर मेरी आत्मा को बचा लिया गया। मैं बेहद खुश हूँ।" मैं बहुत से जोशीले ईसाइयों को जानता हूँ, लेकिन कोई भी इतना जोशीला नहीं है।

लेकिन मि. एवेरी की नई आस्था, खुशी और कायाकल्प का कड़ा इम्तहान बाक़ी था। वे दोबारा बिज़नेस के पायदान चढ़ने लगे और समय के साथ एक बार फिर अपने शहर के अग्रणी बैंकर बन गए। यह बहुत आश्चर्यजनक काम था, क्योंकि उनके अनुसार अपने समुदाय के व्यावसायिक जीवन में उनके लौटने की संभावना हज़ार में से एक थी। वजह साफ़ थी। उन्होंने अपना करियर बुरी तरह तबाह कर लिया था। लेकिन अब वे संजीदा, तेज़ और सक्षम बन चुके हैं और एक बार फिर व्यावसायिक तथा धार्मिक हलकों में उत्कृष्ट प्रभाव डालने में समर्थ हैं। सभी क्रिस्म के समूह उन्हें भाषण देने के लिए बुलाते हैं और वे बताते हैं कि ईश्वर किस तरह ज़िंदगी बदल सकता है और इंसान को किसी भी पराजय से मुक्ति दिला सकता है। उनका जोश असीम है।

## पहले शराब फिर कैंसर

लेकिन तभी एक और झटका लगा। यह कोलोन कैंसर था। बरसों पहले उनके एक मित्र की कोलोस्टॉमी हुई थी। मित्र का दर्द देखकर आर्क इतने विचलित हुए कि उन्होंने क्रसम खाई कि अगर उनका कभी यह हाल हुआ, तो वे खुद को गोली मारकर अपना दुखड़ा खत्म कर लेंगे। इसलिए पहले तो इस दुखद खबर ने उन्हें बुरी तरह हिलाकर रख दिया। क्या वे दोबारा शराब का दामन सँभालेंगे? यह एक ग़लत धारणा थी, क्योंकि अब उनके पास आस्था और आध्यात्मिक शक्ति का संबल था। उनके पास एक नया जोश था, जिससे बहुत फ़र्क़ पड़ा। दरअसल, कैंसर के बारे में पता चलने के बाद वे सी आईलैंड गए और उन्होंने वहाँ एक हज़ार महिला बैंकर्स के सामने भाषण दिया। सम्मेलन में उन्होंने कई कॉकटेल पार्टियों में हिस्सा लिया और कुछ नासमझ लोगों ने उनसे आग्रह किया कि वे अपने “सदमे को कम करने” के लिए कुछ पी लें, लेकिन उन्हें अपनी आंतरिक शक्ति के अलावा किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं थी।

उन्होंने कहा, “मुझमें ऐसे हालात में भी शराब पीने की कोई इच्छा नहीं थी, इस बात से मुझे यक़ीन हो गया कि मेरा काफ़ी हद तक इलाज हो चुका है।” दरअसल, आश्चर्यजनक बात यह है कि वे पहले समस्या को धूल चटा चुके थे, जब समस्या वे खुद थे। इसलिए इस नए संकट के सामने वे न सिर्फ़ निडरता से खड़े रहे, बल्कि पूरे दृढ़ नियंत्रण में भी थे। वे अपनी कोलोस्टॉमी का वर्णन “आमाशय में छेद” के रूप में करते थे और वाक़ई, उन्होंने इसे एक अच्छी चीज़ में बदल लिया। वे डेढ़ घंटे का सिंचाई का समय पढ़ने, अध्ययन करने, प्रार्थना करने और साधना करने में लगाते हैं।

उन्होंने कहा, “जब उन्होंने मेरे पेट की बैंडेज हटाई और इस पर एक प्लास्टिक की थैली लगा दी, तो मैं इसकी ओर देखना भी नहीं चाहता था। डॉक्टर ने सुझाव दिया कि नर्सों से यह काम करवाने के बजाय मुझे खुद इस थैली को बदलना चाहिए, क्योंकि मैं जितनी जल्दी यह काम करने लगूँगा, उतना ही बेहतर हो जाऊँगा। मैं चार-पाँच दिन तक तो इस काम से बचा, लेकिन आख़िरकार मैंने मन बना लिया कि मुझे इस चीज़ के साथ ज़िंदा रहना है।

“जब मैंने अपनी समस्या से मुकाबला करने का फ़ैसला किया और अपने बग़ल में हुए इस छेद से न डरने का फ़ैसला कर लिया, तो मुझे अपनी ज़िंदगी की एक बहुत बड़ी जीत मिली। उस थैली को बदलने से मैं बदल गया। इससे मुझे आत्मविश्वास मिला, जिसने मेरे स्याह दृष्टिकोण में धूप का एक नया संसार खोल दिया- अप्रिय चीज़ों का सामना करने का साहस।

मैंने फ़ैसला किया कि मैं अपने पेट के इस छेद के साथ ज़िंदा रहूँगा और इसे अभिशाप के बजाय वरदान में बदल दूँगा। मुझे याद आया कि मैंने जो प्रवचन सुने थे, उनमें उपदेशक ने पॉल और उनकी कमज़ोरियों के बारे में बताया था। मैंने सोचा कि अगर ईसा मसीह के बाद ईसाई जगत का सबसे महान व्यक्ति अपनी कमज़ोरियों का इस्तेमाल कर सकता है

और इतने बड़े-बड़े काम कर सकता है, तो मैं भी अपनी कमज़ोरी को प्रेरणा बना सकता हूँ और सबसे फ़ायदेमंद तरीक़े से इसका इस्तेमाल करने की कोशिश कर सकता हूँ। मैंने कभी नहीं सोचा कि मैं पॉल जितना महान हूँ, लेकिन मैं उस बात से सहमत हूँ, जो उन्होंने फ़िलिप्पियन्स में लिखी है, 'मैं ईसा मसीह के माध्यम से सारे काम कर सकता हूँ, जो मुझे शक्ति देते हैं।'

मैंने नॉर्मन विन्सेन्ट पील की पुस्तक *द पावर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग* कई बार पढ़ी थी। इसने शराब संबंधी मुश्किलों से उबरने में मेरी काफ़ी मदद की थी, इसलिए मैंने इसे दोबारा पढ़ा और एक नई मुश्किल समस्या का सामना करने तथा उस पर विजय पाने के अपने संकल्प व प्रेरणा को बढ़ाया।”

देखिए, कई सालों से, पूर्व-शराबी और पूर्व-कैंसर रोगी आर्क एवेरी- अब कैंसर विजेता- राज्य की कैंसर सोसायटी के प्रेसिडेंट हैं। वे जोशीले और आकर्षक वक्ता हैं और लोगों को मेडिकल चेकअप करवाने के लिए प्रेरित करके सैकड़ों लोगों की जान बचा चुके हैं।

## सबसे अच्छे लोगों को सबसे मुश्किल समस्याएँ आती हैं

*अटलांटा कॉन्स्टीट्यूशन* के संपादक यूजीन पैटरसन मि. एवेरी के बारे में कहते हैं, “उस जैसा इंसान किसी भी चीज़ को हरा सकता है। शायद सबसे मुश्किल समस्याएँ सबसे अच्छे लोगों के सामने इसीलिए आती हैं, क्योंकि वे उनसे निबट सकते हैं।”

आपकी मुश्किल या समस्या क्या है? चाहे यह जो भी हो, आप इससे निबट सकते हैं। वही करें, जो एवेरी ने किया था: सच्ची आस्था खोजें। ईश्वर में सामान्य विश्वास के पार जाएँ। दिल की गहराई से ईश्वर में विश्वास करें। इससे प्रगतिशील जोश मिलेगा। इससे आपको भी वैसी ही शक्ति और उल्लासपूर्ण विजय मिलेगी। कभी पराजय से समझौता न करें। साहस और आस्था के साथ अपनी मुश्किल का सामना करें और जोश की शक्ति का इस्तेमाल करें। ईश्वर की मदद से आप अपनी तमाम मुश्किलों और समस्याओं को हरा सकते हैं।

यह महान सच्चाई हमेशा याद रखें: ईश्वर खुद जोशीले आस्थावान व्यक्ति का साथ देता है। अगर यह सच है, तो आप कैसे हार सकते हैं?

मिसाल के तौर पर, एड फ़र्गोल् नामक व्यक्ति के प्रसंग पर गौर करें, जो गोल्फ़ जैसे लोकप्रिय खेल के महान खिलाड़ी थे। दस साल की उम्र में एड एक झूले से कंक्रीट की सख्त सतह पर गिर पड़े। वे बाईं कोहनी के बल गिरे थे, जो चमड़ी को भेदकर बाँह से बाहर निकल आई। उन्हें अस्पताल पहुँचाया गया, जहाँ वह सब किया गया, जो एक बच्चे के लिए किया जा सकता था। लेकिन उन्होंने पाया कि उनका बायाँ हाथ उनके दूसरे हाथ से लगभग दस इंच छोटा हो गया था। उस दुर्घटना का सदमा दस साल के सामान्य,

जोशीले लड़के पर बहुत गहरा था। लेकिन उन्होंने एक महत्वपूर्ण शक्ति से इसे जीत लिया, जो उनके दिमाग पर हावी हो चुकी थी: जोश! उनका जोश गोल्फ़ के प्रति था। दरअसल उनकी ज्वलंत और प्रबल महत्वाकांक्षा यू.एस. ओपन चैंपियन बनने की थी। लेकिन क्या यह करुण और अयथार्थवादी सपना नहीं था? कई लोगों को लगता था कि किसी को प्यार से समझाकर इस बेचारे बच्चे के दिमाग से ऐसे विचार हटाने चाहिए, जिसका एक हाथ बहुत छोटा था। लोगों ने आपस में इस तरह की बातें ज़रूर की होंगी। और ज़ाहिर है औसत, नकारात्मक व्यक्ति इस तरह की विपत्ति के बाद पूरी तरह हार मान लेता।

लेकिन एड फ़र्गोल अलग ही मिट्टी के बने थे। वे जानते थे कि कुछ शक्तियाँ उनके पक्ष में काम कर रही थीं। हिसाब लगाने पर उन्होंने पाया कि उनके दिमाग में उनके हाथ से कहीं ज़्यादा शक्तियाँ हैं। और ये शक्तियाँ क्या थीं? एक तो था लक्ष्य। कोई अस्पष्ट या आम किस्म का लक्ष्य नहीं, जो ज़ाहिर है लक्ष्य होता ही नहीं है, बल्कि एक विशिष्ट, स्पष्ट रूप से परिभाषित लक्ष्य- गोल्फ़ चैंपियन बनना। हाथ छोटा हो या न हो, वे यह चीज़ चाहते थे। वे सचमुच इसकी उम्मीद करते थे। उन्हें खुद पर पूरा भरोसा था। उन्हें भरोसा था कि ईश्वर की मदद और अपनी कोशिशों से, हालाँकि वे दर्द भरी होंगी, वे गोल्फ़ की गेंद को वहाँ पहुँचाने में कामयाब हो सकते हैं, जहाँ इसे पहुँचाना चाहिए। और वे जानते थे कि जो भी यह काम कर सकता है, वह चैंपियन बन सकता है। मुश्किलें हों या न हों, वे चैंपियन बनने का इरादा रखते थे।

## **“अगर” चिंतक नहीं- “कैसे” चिंतक बनें**

एड के पास एक और शक्ति थी, एक महत्वपूर्ण शक्ति। वे “अगर” चिंतक नहीं थे। वे “कैसे” चिंतक थे। “अगर” वाला चिंतक कहता है: “अगर मैंने यह नहीं किया होता... अगर मेरे साथ यह नहीं हुआ होता... अगर मुझे बेहतर अवसर मिला होता” -एक के बाद एक निराशाजनक “अगर”।

देखिए, इस तथाकथित अक्षम लड़के ने ज़िंदगी के सारे *अगर-मगर* को नज़रअंदाज़ कर दिया और “कैसे” पर ज़ोर दिया। उन्होंने खुद से पूछा, मैं अपने इस छोटे हाथ की भरपाई कैसे कर सकता हूँ? मैं अपने पूरे शरीर को शॉट में कैसे लगा सकता हूँ? मैं चैंपियन कैसे बन सकता हूँ? इन सब सवालों से यह बात पता चलती है कि एड फ़र्गोल में जोश का गुण था, जो मुश्किल में शक्ति देता है। मुश्किल तो निश्चित रूप से उनके सामने थी, लेकिन उनके जोश ने मुश्किल को ख़त्म कर दिया।

उन्हें अपने छोटे हाथ की भरपाई करने के लिए गोल्फ़ के शॉट में अपने पूरे शरीर का इस्तेमाल करना पड़ा। बॉल के पास वे बड़े ही अटपटे अंदाज़ में जाते थे। लेकिन समीप पहुँचकर वे पूरे शरीर को लय में ले आते थे, जिससे उनका पूरा वज़न बॉल पर पड़ता था। देखने वाले बताते हैं कि जब तक उन्हें इसकी आदत नहीं पड़ गई, तब तक अमेरिका के

कुछ सबसे शानदार दिखने वाले खिलाड़ियों के सामने एड को खेलते देखकर दया आती थी- छोटे हाथ वाला लड़का प्रोफेशनल गोल्फ़ खेलने की कोशिश कर रहा था।

एड बताते हैं कि बड़ी प्रतिस्पर्धा के पहले वे रात को एक आवाज़ सुनकर जाग गए, जिसने उनके कानों में फुसफुसाकर कहा, “एड, कल तुम ओपन गोल्फ़ चैंपियन बन जाओगे।” अगले दिन “कैसे” वाला चिंतक चैंपियन बन गया। अक्षम नज़र आने वाले इस लड़के में जोश था, जिससे ही सारा फ़र्क़ पड़ता है।

रिपोर्टर्स ने एड से संभावित भावी चैंपियन्स के नाम पूछे। एड को एक व्यक्ति का नाम सुझाया गया और पूछा गया कि क्या वह चैंपियन बन सकता है। एड ने उसके बारे में कहा, “नहीं, वह कभी नहीं बन पाएगा।”

“क्यों नहीं बन पाएगा?”

“क्योंकि उसने पर्याप्त कष्ट नहीं उठाया है।”

दूसरा नाम सुझाया गया। इस बार भी उसने अपना सिर हिलाते हुए कहा, “नहीं, वह भी नहीं बन पाएगा।”

“क्यों नहीं?” उन लोगों ने पूछा।

“क्योंकि उसमें जीत की पर्याप्त भूख नहीं है।”

तीसरे के बारे में उसने कहा, “वह कभी चैंपियन नहीं बन पाएगा, क्योंकि वह पर्याप्त बार पराजित नहीं हुआ है।”

ऐसा लग रहा था कि इनमें से किसी भी गोल्फ़ खिलाड़ी के पास पर्याप्त मुश्किल, अनुभव या जोश नहीं था, जिससे फ़र्क़ पड़े। चैंपियन बनने के लिए संघर्ष, लक्ष्य और जोश की ज़रूरत होती है।

तो आपकी दस इंच छोटे हाथ जैसी समस्या क्या है? शायद यह शारीरिक दोष नहीं, बल्कि मानसिक नज़रिए की कमज़ोरी या आपके विश्वास का दोष होगा। हममें से ज़्यादातर लोग आस्था की शक्ति को कम आँकते हैं। जान लें, इससे लोगों को वह बनने में मदद मिलती है, जो ईश्वर उन्हें बनाना चाहता था और जो वे खुद बनना चाहते हैं। ईश्वर की शक्ति से कोई भी किसी भी कमज़ोरी से मुक्त हो सकता है, कोई भी रचनात्मक जीवन की ओर बढ़ सकता है, चाहे उसके रास्ते में कितनी ही बाधाएँ क्यों न खड़ी हों।

यह यक़ीन करना उस व्यक्ति के लिए अनिवार्य है, जो जीवन में आगे बढ़ने की इच्छा रखता है। यह एक सच्चाई है कि कठिनाइयाँ लोगों को मज़बूत और खुश बनाने में मदद करती हैं, क्योंकि लंबे समय में कोई भी तब तक मज़बूत, खुश या कार्यकुशल नहीं बन सकता, जब तक कि उसने अपने जीवन को परिष्कृत करने की प्रक्रिया द्वारा खुरदुरे हिस्सों को चिकना न बना लिया हो।

## जोश और उ ठने-गिरने वाला पीपा?

कभी टम्बलिंग बैरल (उठने-गिरने वाले पीपे) के बारे में सुना है? देखिए, मैंने भी नहीं सुना था, जब तक कि निर्माण व्यवसाय में संलग्न मेरे मित्र एंड्रयू वैन डर लिन ने मुझे इसके बारे में नहीं बताया। टम्बलिंग बैरल से उनके दिमाग में जो विचार आया, उससे उन्हें अपनी मुश्किलों से उबरने में काफ़ी मदद मिली। यह सुनकर मैं भी उनके जीवनदर्शन में रुचि लेने लगा, जो मुश्किल को हराने के लिए जोश का इस्तेमाल करता था। टम्बलिंग बैरल धातु के नए बने टुकड़ों को चिकना करने की औद्योगिक तकनीक है। यह एक कास्क या ड्रम होता है, जो तय गति से घूमता है। इसमें नए बने स्टील या धातु के टुकड़ों को रख दिया जाता है। एल्युमिना या कार्बोरन्डम के चूर्ण जैसे किसी घिसाई करने वाले पदार्थ (abrasive) को भी बैरल में डाल दिया जाता है या शायद रेत, रबर के गोले या स्टील बॉल्स को। पदार्थ धातु के टुकड़ों की प्रकृति और कठोरता पर निर्भर करता है। कुछ मामलों में पानी भी मिलाया जाता है।

फिर टम्बलिंग बैरल को घुमा दिया जाता है। हर बार घूमने पर धातु के टुकड़े ड्रम के साथ-साथ थोड़े ऊपर जाते हैं और फिर नीचे गिर जाते हैं। जब वे एक-दूसरे से टकराते हैं और घिसाई करने वाले पदार्थ से स्पर्श करते हैं, तो सख्त सतह चिकनी हो जाती है। फिर वे सही आकार में आ जाते हैं।

इस चतुराई भरी प्रक्रिया से यह प्रबल सुझाव मिलता है कि इंसान ज़िंदगी में क्यों लड़खड़ाते हैं। हम सभी इस दुनिया में खुरदुरे हिस्सों के साथ आते हैं, जो हमारे नए होने की पहचान हैं। लेकिन जब हम रास्ते में आगे बढ़ते हैं, तो हम एक-दूसरे से और मुश्किलों तथा कठिनाइयों से टकराते हैं। इससे हम पर वही प्रभाव पड़ता है, जो टम्बलिंग बैरल के घिसाई करने वाले पदार्थ का धातु के नए टुकड़ों पर पड़ता है। ऐसे घर्षण और छिलने से व्यक्तित्व को सही आकार और परिपक्वता प्राप्त होती है।

उन लोगों को इरादा अच्छा होता है, जो सोचते हैं कि ज़िंदगी बहुत ज़्यादा कठोर है और इसे नरम होना चाहिए। ये लोग ऐसी दुनिया बनाना चाहेंगे, जिसमें किसी को कष्ट उठाने की ज़रूरत न हो। लेकिन संघर्ष के बिना व्यक्तित्व चिकना या परिपक्व कैसे बन पाएगा? इसके बिना इंसान बड़ा और मज़बूत कैसे बन पाएगा?

जब आपको एहसास होता है कि परेशानियाँ और मुश्किलें न सिर्फ़ अवश्यंभावी हैं, बल्कि निश्चित रचनात्मक उद्देश्य को भी पूरा करती हैं, तब आप अपने जीवनदर्शन को बेहतर बना रहे हैं। आप शिकायत करने या खुद पर तरस खाने में अपना समय बर्बाद नहीं करते हैं। आप द्वेष रखने या हताश होने में भी अपना वक़्त खराब नहीं करते हैं। इसके बजाय आप तो धीरे-धीरे मुश्किलों को परिपक्वता की प्रक्रिया का हिस्सा समझने लगते हैं। इसलिए जब रास्ता मुश्किल हो जाए, तो यह नज़रिया रखें कि आपके व्यक्तित्व के खुरदुरे हिस्से हट रहे हैं और आप अपने जीवन के असली उद्देश्य के लिए सही आकार में आ रहे हैं।

आकार देने वाली इस प्रक्रिया से इंसान मज़बूत बनता है। मुश्किल चाहे जितनी सख्त और अप्रिय हो, यह संभावित विकास का स्रोत है। हर मुश्किल के चारों ओर प्रार्थना भर

लें, आस्था भर लें और सही चिंतन भर लें। फिर इसके बीच में जोश की शक्ति रख दें। इस तरह आप किसी भी आने वाली स्थिति से निबट सकते हैं।

## एयर होस्टेस मौत का सामना करती है — लेकिन —

मैं आपको एक युवती के बारे में बता दूँ, जो निश्चित रूप से टम्बलिंग बैरल में बुरी तरह हिल गई थी। लेकिन ईश्वर के साथ लंबे संपर्क ने उसके मन में आंतरिक विजय का ऐसा एहसास विकसित किया कि एक डरावना अनुभव भी उस पर हावी नहीं हो पाया।

एयर होस्टेस जैकी मायर्स एक सुहानी सुबह रनवे पर एक विशाल जेट के पास गई। तब उसे पता नहीं था कि कुछ ही पलों बाद उसे अपनी ज़िंदगी के सबसे बड़े संकट का सामना करना पड़ेगा। जेट के उड़ान भरने के फ़ौरन बाद जैसी ने मौत को अपने सामने पाया। उसे यह निश्चित रूप से अपने जीवन का आखिरी पल लग रहा था, लेकिन उस वक़्त उसे यह अनोखा एहसास हुआ कि ईश्वर के प्रति उसके मन में इतनी आस्था और जोश है कि वह बिना किसी डर के मौत का सामना कर सकती है।

मिस मायर्स कहती हैं, “उड़ान भरने के ग्यारह मिनट बाद हमारा सुंदर, विशाल, चमचमाता जेट नाक के बल गिरने लगा। 2,49,000 पौंड का वज़न आकाश में नीचे गिर रहा था। हम 19,000 फुट की ऊँचाई से गिरे थे और 40 सेकंड तक लगातार गिरते रहे। गिरते-गिरते जब हम सिर्फ़ 5,000 फुट की ऊँचाई पर रह गए, तभी कप्तान जहाज़ को सँभालकर ऊपर उठाने में कामयाब हो गया— अगर हम 8 सेकंड और गिरते, तो ज़मीन से टकरा जाते!

जब हम ऊपर उठने लगे, तब भी समस्याएँ ख़त्म नहीं हुईं। तीसरा इंजन विंग से निकलकर धरती पर गिर पड़ा। चौथा इंजन कुछ बोल्ट्स के सहारे लटका हुआ था। हमारा ज़्यादातर हाइड्रॉलिक द्रव रिस चुका था और ज़्यादातर विद्युत शक्ति भी। कई अन्य मशीनों ने भी काम करना बंद कर दिया।

लेकिन हमारे कप्तान ने उस शक्तिशाली हवाई जहाज़ को एयर फ़ोर्स के मैदान में इतने हौले से उतारा, जैसे नवजात शिशु को सँभालकर उतारा जाता है। अगर रनवे पर अंडों को लाइन में रख दिया जाता, तो शायद उन्हें भी कोई नुक़सान नहीं पहुँचता। यह मेरी ज़िंदगी का सचमुच सबसे अद्भुत चमत्कार है, जिसे मैंने अपनी आँखों से देखा है।”

जैकी मायर्स उन दर्द भरे चालीस सेकंडों में अपनी भावनाओं और विचारों के बारे में बताती हैं, जिनमें जहाज़ नाक के बल गिरने लगा था। कहा जाता है कि इंसान मौत के सामने कुछ ही पलों में अपनी ज़िंदगी के ज़्यादातर हिस्सों को दोबारा जी सकता है। इस प्रसंग में भी यही हुआ —

“जब हवाई जहाज़ गोता खाने लगा, तो मैं हवाई जहाज़ की टेल में अपनी जम्प सीट तक भागी। लेकिन जहाज़ नाक के बल गिर रहा था, इसलिए मेरा संतुलन बिगड़ गया और

मैंने एक शेलफ़ पकड़ लिया। पहले तो मुझे हालात पर यकीन ही नहीं हुआ। मैं जानती थी कि हमारे पायलट बहुत ही योग्य हैं। मुझे यकीन था कि वे हमें इस समस्या से बाहर निकाल लेंगे।

लेकिन सच्चाई को समझने या स्वीकार करने में कोई ग़लती नहीं हो सकती थी— हम लोग आसमान से नीचे की तरफ़ गिर रहे थे। जब मैंने इसे स्वीकार कर लिया, तो मैं ईश्वर के ज़्यादा करीब पहुँच गई। मुझे कोई डर महसूस नहीं हुआ। मैंने अपनी प्यारी आंटी के बारे में सोचा, जो हर रात मेरे लिए एक छोटी प्रार्थना करती थीं। मैंने सोचा कि मैं अपने चर्च का छोटा सा हिस्सा बनकर कितनी खुश थी। मैंने सोचा कि मैंने कितनी दृढ़ता से सकारात्मक सोच की शक्ति का महत्व समझाया था और स्वर्णिम नियम का पालन किया था। कभी भी मुझे डर का एहसास नहीं हुआ। मैं अपने जीवन के बारे में बहुत खुश थी, जिसमें धर्म भी शामिल था। मैंने ईश्वर को बता दिया कि ऐसी बहुत सी इच्छाएँ थीं, जिन्हें मैं अब भी पूरी करना चाहती थी। मैं इस धरती पर कुछ समय और रहना चाहती थी। मैंने कहा, 'ईश्वर, मुझे सुखद विवाह और सुखी परिवार की खुशी नहीं मिली है।'

लेकिन हम अब भी लगातार नीचे गिर रहे थे और मैंने अनिच्छा से ईश्वर के साथ बातचीत ख़त्म की। मैंने यह सच्चाई स्वीकार कर ली कि ज़मीन पर गिरने के बाद हमारे टुकड़े-टुकड़े हो जाएँगे। मैंने ईश्वर से एक और बात कही, 'ईश्वर, अगर तुम यही चाहते हो, तो मुझे लगता है कि ऐसा ही होगा।' फिर अचानक हवाई जहाज़ सही हो गया! मुझे अपनी इंद्रियों पर यकीन नहीं हुआ, लेकिन यह सच था। अब हम खुशी-खुशी सही ढंग से उड़ रहे थे।"

इसके बाद वे बोलीं, "इस भयंकर अनुभव से मैंने यह सबक़ लिया कि हर दिन सकारात्मक और सही सोच रखने से आप ऐसी मनोदशा पा सकते हैं, जो आपको ज़िंदगी की सबसे बुरी मुश्किलों और सबसे कठोर पलों के भी पार ले जाएगी।"

और हर व्यक्ति को जिस मनोदशा की ज़रूरत है, वह है आध्यात्मिक दृष्टि से प्रगतिशील आस्था की और इसके साथ ही जोश की भी, जो मुश्किलों के बीच शक्ति देता है। ये दोनों मिलकर लोगों को इतना ज़्यादा बदल देते हैं कि वे हालात को बदल देते हैं।

एक बिज़नेसमैन काफ़ी परेशान था और निराशा में उसने एक मित्र को बताया कि वह आत्महत्या करके ऊपर पहुँचने वाला है।

"आत्महत्या करके ऊपर पहुँचने के बजाय अपने दिमाग़ को ऊपर क्यों नहीं पहुँचाते?"

निराश व्यक्ति ने हैरानी से पूछा, "तुम्हारा क्या मतलब है?"

दोस्त ने जवाब दिया, "अपने दिमाग़ में जोश को लबालब क्यों नहीं भरते?"

वह हताश बिज़नेसमैन को साथ लेकर मार्बल कॉलेजिएट चर्च आया, जहाँ उसका आध्यात्मिक कायाकल्प हो गया। परिणाम: अब इस आदमी के पास शक्ति थी, जो उसे आध्यात्मिक जोश से मिली है। जब उसने खुद को ऊपर पहुँचाने के बजाय दिमाग़ को

ऊपर पहुँचाना शुरू किया, तो उसे यह अद्भुत सच्चाई पता चली कि उसके मस्तिष्क में सच्ची संभावना है। उसके दिमाग में इतने सारे नए सृजनात्मक विचार आने लगे कि आज वह अपनी कंपनी का एकज़ीक्यूटिव बन चुका है। जब आध्यात्मिक जोश हावी हो गया, तो इसने उस डिप्रेशन को निकाल बाहर किया, जिसने लगभग उसकी जान ले ली थी। ज़िंदगी खोने के बजाय उसने ज़िंदगी पा ली। अब उसे मुश्किलों से कोई परेशानी नहीं थी, क्योंकि उसके पास जोश था, जो उनके बीच शक्ति देता है।

मुश्किलों के साथ निबटने का असली रहस्य मस्तिष्क की सही कंडीशनिंग करना है। कोई भी अपने दिमाग से मनचाहा प्रदर्शन करवा सकता है, बशर्ते वह आस्था, साहस, जोश और खुशी के विचारों से इसकी कंडीशनिंग कर दे। मैं लोगों की कष्टकारी, क्रूर और बेहद मुश्किल परिस्थितियों को कम नहीं आँकता हूँ। लेकिन अगर ईश्वर की मदद पर भरोसा करके आप सचमुच अपनी समस्याओं के बीच विजय की प्रगतिशील भावना रखने की सच्ची कोशिश करें, तो आपको उन पर नई शक्ति मिलेगी। मैं आपको दो लोगों के बारे में बताना चाहूँगा, जिनकी ज़िंदगी इस सच्चाई का सबूत है।

एक बहुत प्रतिभाशाली महिला को अचानक स्ट्रोक हो गया। इसके बाद उसके सिर्फ़ आधे अंग ही काम कर पाते थे। वह बुरी तरह हताश थी। लेकिन अंततः वह दोबारा स्कूल प्रिंसिपल के तौर पर अपना काम करने लगी। बीमारी के दौरान उसने कहा, “मुझे कहने के लिए कुछ शब्द दें, जिनसे मुझे साहस पाने में मदद मिले।” मैंने उसे वियेना के महान मनोचिकित्सक डॉ. पॉल डुबॉय के बारे में बताया, जिन्होंने शब्द-चिकित्सा के बारे में बताया था। वे खुद बार-बार *अदमनीय* (indomitable) शब्द दोहराते थे। मैंने उन्हें एक मशहूर डॉक्टर के बारे में भी बताया, जो *सम्मति* (acquiescence) शब्द का इस्तेमाल करता था। मैंने कहा कि मैं खुद *अविचलित* (imperturbable) शब्द को पसंद करता हूँ और अकेले में अक्सर इसका इस्तेमाल करता हूँ। उसने मुझे लिखा, “मेरे पास इनसे भी बेहतर शब्द है। यह शब्द है *दमदार* (rugged)। मैं इसे अकेले में बार—बार बोलती हूँ, दमदार, दमदार। कोई चीज़ मुझे नहीं हरा सकती।”

बहरहाल, मस्तिष्क में रखने वाले महानतम शब्द आपको धर्मग्रंथों में मिलेंगे, जैसे, (1) “हमें ईसा मसीह के प्रेम से कौन जुदा कर सकता है?” (2) “मैं ईसा मसीह के माध्यम से सारे काम कर सकता हूँ, जो मुझे शक्ति देते हैं।” (3) “अगर ईश्वर हमारे साथ है, तो हमारे खिलाफ़ कौन टिक सकता है?” (4) “इन सब चीज़ों में हम उसके ज़रिए विजेता बन सकते हैं, जो हमसे प्रेम करता है।”

अगली बार जब आपके सामने कोई मुश्किल आए, तो बाइबल खोलें, उसमें से उपयुक्त शब्द छाँटें, उन्हें याद करें और उन्हें तब तक दोहराएँ, जब तक कि वे आपके दिमाग में जड़ें न जमा लें। आपका दिमाग आपको वही चीज़ लौटाएगा, जो आप उसमें रखेंगे। अगर आप अपने दिमाग में लंबे समय तक पराजय को रखेंगे, तो यह बदले में आपको पराजय ही देगा। अगर आप अपने दिमाग में लंबे समय तक आस्था के महान शब्द रखेंगे, तो यह आपको वही लौटाएगा।

एक दोस्त अस्पताल में था। उसका एक पैर कुछ साल पहले काट दिया गया था और हाल में उसका दूसरा पैर भी काटना पड़ा। उस आदमी ने मुझे बताया कि उसका फ्रैंटम फुट था। हालाँकि उसका पैर अलग था, लेकिन इसके बावजूद वह उसे महसूस कर सकता था और अब भी अपने पैर की उँगलियाँ हिलाना चाहता था। इससे तनावपूर्ण प्रतिक्रिया उत्पन्न हो सकती थी। लेकिन वह आदमी इतना खुश, इतना जोशीला था कि उसे कोई चीज़ नहीं हरा पाई। वह अस्पताल की जान बन गया।

मैंने उससे कहा, “हर कोई मुझे बताता है कि आप इस अस्पताल के सबसे खुश व्यक्ति हैं। आप नाटक तो नहीं कर रहे हैं, है ना?”

“नहीं, नहीं, मैं सचमुच उतना खुश हूँ, जितना हो सकता हूँ।”

“मुझे अपना रहस्य बताएँ”, मैंने पूछा।

“आपको टेबल पर वह पुस्तक दिख रही है?”

यह बाइबल थी। उसने कहा, “यहीं से मुझे अपनी दवा मिलती है। जब मैं थोड़ा निराश महसूस करता हूँ, तो मैं बस यह पुस्तक पढ़ लेता हूँ और कुछ महान शब्द पढ़ने के बाद दोबारा खुश हो जाता हूँ।”

एक शराबी अपने किसी मित्र की तलाश में उसी अस्पताल में आया। वह फूलों का गुच्छा लेकर वार्ड में आ धमका। आखिरकार उसने कहा, “मुझे अपना दोस्त नहीं मिल रहा है, लेकिन अगर इस अस्पताल में मुझे कोई खुश व्यक्ति मिल जाए, तो मैं उसे अपने फूल दे दूँगा।”

सभी नर्स इस शराबी से पीछा छुड़ाने के लिए चिंतित थीं, लेकिन वे उससे डर भी रही थीं। उन्होंने उसे हर कमरे में झाँकने की अनुमति दे दी। वह हर रोगी को पैनी निगाह से देखते हुए बोला, “मैंने कभी इतने उदास लोग नहीं देखे।” लेकिन फिर वह बिना पैरों वाले आदमी के पास आया और उसके चेहरे को काफ़ी देर तक घूरता रहा। फिर उसका दिमाग़ थोड़ा संजीदा हुआ और वह बोला, “दोस्त, आपमें सचमुच कोई खास बात है। आपके पास वह चीज़ है, जिसकी मैं तलाश कर रहा हूँ। आप खुश इंसान हैं, इसलिए यह गुलदस्ता मैं आपको देना चाहता हूँ।”

## 10

### संक्रामक जोश

ए मोरी वार्ड ने कहा था, “खसरे, गलसुए और सर्दी की तरह ही जोश भी बेहद संक्रामक होता है।”

खसरे, गलसुए और सर्दी आपके लिए अच्छे नहीं होते हैं, लेकिन जोश अच्छा होता है। उम्मीद करता हूँ कि आपको यह संक्रमण हो जाए और हमेशा बना रहे।

इस पुस्तक को लिखने के दौरान हाल ही में मैं अपने पुराने मित्र हेनरी एस. से मिला। उन्हें इसका शीर्षक बड़ा अच्छा लगा। उन्होंने अपने सामान्य उत्साही अंदाज़ में कहा, “यह तो बहुत ही बढ़िया है और आप जानते हैं क्यों?” ज़ाहिर है मैं जानता था, क्योंकि मैं भी उस परिवर्तन का हिस्सा था, जिसने हेनरी की जान बचाई थी। उन्होंने मुझे चेतावनी देते हुए कहा, “लेकिन सच्चाई को कमज़ोर अंदाज़ में मत कहना। सामान्य जोश महत्वपूर्ण नहीं होता। सिर्फ़ वही जोश महत्वपूर्ण होता है, जो ईश्वर के प्रति हो, जीवन के प्रति हो, लोगों के प्रति हो। इसलिए अपने पाठकों को मेरी ओर से यह बता दें कि जब आप कहते हैं कि जोश से ही सारा फ़र्क पड़ता है, तो आप मज़ाक़ नहीं कर रहे हैं। मुझे यकीन है कि जोश वास्तव में बहुत संक्रामक होता है।”

हेनरी के सकारात्मक कथन के पीछे दमदार कारण था, क्योंकि वह अति-तनाव नामक अमेरिकी बीमारी का शिकार हो गया था और चिंता-तनाव के अधिकतम बिंदु पर पहुँच गया था। उसकी इस मुश्किल का पहला परिणाम था कार्यकुशलता में कमी। क्योंकि लोग सिर्फ़ तभी अच्छी तरह काम करते हैं, जब शक्ति का प्रवाह मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक दृष्टि से सामंजस्य में रहे।

उदाहरण के लिए, एक मशहूर बेसबॉल पिचर का प्रसंग लें। कुछ साल पहले इस पिचर का फ़ॉर्म लंबे समय तक ख़राब चला। आम तौर पर पिचर के रूप में उसमें ग़ज़ब का नियंत्रण था, लेकिन अब वह प्रभावी नहीं रह गया था और बल्लेबाज़ खुलकर उसकी बॉल

“मैदान में चारों तरफ़ मार” सकते थे। जब वह अपने खेल प्रदर्शन के चरम पर था, तब उसकी स्लो मोशन फ़िल्में बनाई गई थीं। अब जब वह फ़्लॉप हो चुका था, तब भी उसकी फ़िल्में बनाई गईं। उन्हें देखने से पता चला कि अब पिच करते समय उसका दायाँ पैर तीन इंच आगे रहता था और उसकी डिलिवरी कम लयबद्ध, यहाँ तक कि झटकेदार और तनावपूर्ण भी हो गई थी। मनोचिकित्सक और पादरी से परामर्श के दौरान गंभीर पारिवारिक समस्याओं का पता चला, जिनकी वजह से वह परेशान था। उनमें से एक समस्या आमदनी या वित्तीय संसाधनों की थी। पिचर ने अपने मन में अपने प्रदर्शन के बारे में इतनी ज़्यादा चिंता और तनाव पाल लिया था कि वह कुशलता से काम नहीं कर पा रहा था। वह अच्छा बनने की कोशिश में उलझा था और अपनी आमदनी बढ़वाने को तर्कसंगत साबित करने की कोशिश कर रहा था, जिसकी उसे सख्त ज़रूरत थी। परिणाम बिल्कुल उल्टा मिला। वह बहुत ज़्यादा दबाव डाल रहा था, इसलिए फ़्लॉप हो गया। धार्मिक और मनोचिकित्सक दोनों तरह की सलाहों ने समस्या कम करने में मदद की और संतोषजनक समाधान निकल आया। चिंता भरा तनाव शिथिल हो गया। पैर पीछे पहुँच गया, डिलिवरी सामान्य हो गई और पिचिंग की कुशलता दोबारा लौट आई।

इसी तरह से हेनरी एस. भी ज़्यादा काम करने के अति-तनाव में काफ़ी समय से जी रहे थे। वे तनावपूर्ण और दुखी हो गए। उनका स्वाभाविक जोश चला गया और उसकी जगह गंभीर, यातना भरी रफ़्तार आ गई, हालाँकि वे सफल, सुखद दिनों वाले पुराने अंदाज़ में ही बोलते रहे, जिसने उन्हें रियल एस्टेट बिज़नेस में लीडर बनाया था।

फिर एक ऐसी घटना हुई, जिसके अंतिम परिणाम ने उनकी इस पुरज़ोर सलाह को तर्कसंगत साबित किया कि मैं जोश को प्रबलता से व्यक्त करूँ।

हेनरी एस. तेज़ी से विकसित हो रहे इलाक़े के सबसे सफल रियल एस्टेट बिज़नेसमैन थे। वे “बेतहाशा कमाई कर रहे थे”, जिससे वे मरते-मरते बचे। दरअसल, उन्हें एक हल्का हार्ट अटैक हुआ। डॉक्टरों ने उन्हें बताया कि यह एक “चेतावनी” थी। इससे उन्हें झटका लगा, लेकिन वे “बड़े मज़बूत इंसान थे और यह उनके लिए ज़्यादा बड़ी बात नहीं थी।” इसलिए उन्होंने इसे हल्के में लिया और उसी तेज़ गति से आगे बढ़ने लगे। वे हर दिन बेचने का काम करते थे और रात को ग्राहकों को पार्टियाँ देते थे।

परिणाम: एक और हार्ट अटैक। इस अटैक ने उन्हें कई हफ़्तों तक अस्पताल के अँधेरे कमरे में पीठ के बल लेटने पर मजबूर कर दिया। वहाँ उन्हें सोचने का मौक़ा मिला। “मैं बहुत मूर्ख हूँ”, यह उनके सोच-विचार का सीधा नतीजा था, “और मुझे सामान्य बुद्धि का इस्तेमाल करना होगा, वरना मुझे जितनी रियल एस्टेट की ज़रूरत होगी, वह है स्थानीय क़ब्रिस्तान में छह फ़ुट जगह।”

लेकिन वे उतने मूर्ख नहीं थे, जितना सोचते थे। उन्हें हालात की जानकारी थी। इसके अलावा, उनमें बहुत बुनियादी आस्था थी, हालाँकि वे उसका इस्तेमाल नहीं कर रहे थे। इससे मुझे एक साइनबोर्ड याद आ गया, जिसे मेरे भाई लियोनार्ड पील ने एक रेलवे स्टेशन पर देखा था, “ईश्वर मरा नहीं है- सिर्फ़ भुला दिया गया है।” जब मैं भाषण के सिलसिले में

हेनरी के शहर गया, तो वे मुझसे मिलने आए। उन्होंने पूछा, “मैं क्या करूँ? मैं मरना भी नहीं चाहता हूँ और काम भी नहीं छोड़ना चाहता हूँ। मैं जीना चाहता हूँ, सचमुच जीना चाहता हूँ। इसका मतलब है कि मैं बीमारों जैसी ज़िंदगी नहीं जीना चाहता। मैं सचमुच कैसे जी सकता हूँ? मुझे सीधा-सीधा जवाब दें, मैं आपका आभारी रहूँगा।”

मुझे उनकी स्पष्टवादिता पसंद आई। मैं जानता था कि ईश्वर भी उनसे प्रेम करता था। ईश्वर हमेशा उन जैसे सच्चे इंसानों से प्रेम करता है, क्योंकि वह सच्चा ईश्वर है— कोई नाज़ुक सा नहीं, जैसा कई बार उसके बारे में सोचा जाता है।

“ठीक है”, मैंने कहा। “मैं आपको सीधे-सीधे ही बताता हूँ। बेहतर होगा कि आप ईश्वर के साथ सही संबंध बना लें। अपनी ज़िंदगी की ‘खुरदुरी’ चीज़ों को हटा दें। उनकी सफ़ाई कर डालें। आपमें अपने वर्तमान स्वरूप से बेहतर संभावनाएँ हैं। अपना जीवन ईसा मसीह के चरणों में समर्पित कर दें। कहीं आपको यह बहुत ज़्यादा धार्मिक तो नहीं लग रहा है?”

“मैंने कहा था कि मैं साफ़-साफ़ बात सुनना चाहता हूँ और अगर आप मुझे इस तरह की सलाह नहीं देते, तो मैं निराश होता! इसलिए शब्दों को साफ़-साफ़ कहें। मैं यहाँ पर सच्चा ईसाई उपचार माँग रहा हूँ और मुझे उम्मीद है कि आप मुझे वही देंगे”, उन्होंने दृढ़ता से कहा।

उन्होंने अपना दिल खोल दिया और सारी गंदगी बाहर निकाल दी। फिर उन्होंने ईश्वर से क्षमा माँगी और कहा कि “वे मेरा दिल साफ़ कर दें और सीधी राह पर चलने में मेरी मदद करें। मैं डर, तनाव और गंदगी से भरा हूँ।” अपनी सादगी भरी, ईमानदार प्रार्थना में उन्होंने ईश्वर से यही कहा था।

## आध्यात्मिक हृदय उपचार

फिर उन्होंने शिकायती लहज़े में पूछा, “लेकिन मेरे हृदय का क्या होगा?”

मैंने कहा, “देखो हेनरी, क्या तुम ईसा मसीह के उन शब्दों को याद कर सकते हो? ‘अपने हृदय को परेशान मत करो; ईश्वर में यक़ीन करो, मुझमें भी यक़ीन करो।’” उसने सहमति में सिर हिलाया। मैंने आगे कहा, “तो फिर मैं तुम्हें यह करने का सुझाव देता हूँ। हर सुबह और हर रात को, शायद बीच में भी कई बार, अपना हाथ अपने दिल पर रख लो और यह कल्पना करो कि यह ईसा मसीह का उपचारक हाथ है। फिर बाइबल को व्यक्तिगत बनाते हुए ये शब्द कहो, ‘मेरे हृदय को परेशान मत करो; न ही मेरे दिल में डर रहने दो।’ सच्ची और सुखद आस्था के साथ ऐसा करोगे, तो मैं वादा करता हूँ कि सब कुछ ठीक हो जाएगा।”

उन्होंने मेरी तरफ़ नम आँखों से देखा और नाक सुड़कने लगे। वे मुझे झाँसा नहीं दे पाए, क्योंकि मैंने उनकी आँखों में आँसू देख लिए थे। चाहे जो हो, उन्होंने सुझाए गए

उपचार पर अमल किया। डर के साथ उनका तनाव भी कम हो गया। उनकी प्रार्थना का जवाब मिल गया। उन्हें शांति मिली और इसके साथ उपचार भी। यह उपचार सही ही होगा, क्योंकि सात साल बाद आज भी वे काफ़ी सक्रिय हैं। वे स्वस्थ और बहुत जोशीले नज़र आते हैं। वे शांत प्रेरणा के विशेषज्ञ बन चुके हैं। अब वे एक्सीलरेटर पर बहुत ज़्यादा दबाव नहीं डालते हैं। उनमें शरीर, मस्तिष्क और आत्मा का सामंजस्यपूर्ण प्रवाह है, जो हम सभी को दिया गया था, लेकिन जिसे हम अक्सर गँवा बैठते हैं। और क्या वे जोशीले हैं? उन्हें क्यों नहीं होना चाहिए?

उनके जोश का संक्रमण उनके संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति पर टॉनिक की तरह असर करता है। बहुत कम लोग इसके पीछे का कारण जानते हैं, लेकिन इसके बावजूद उन्हें यह एहसास हो जाता है कि यह स्पष्ट रूप से आत्मा की गहराइयों से आता है। इस उल्लेखनीय चीज़ को जोश का संक्रमण, खुशी की विशाल पूर्णता कहा जाता है और यह उन लोगों में साफ़ दिखती है, जिनमें हेनरी जैसा बुनियादी परिवर्तन होता है।

## जोश का संक्रमण महान सेल्समैन बनाता है

मिसाल के तौर पर, चार्ल्स केनार्ड को ही देख लें, जो कई साल पहले शराबखोरी के शिकंजे से बाहर निकले थे। उनकी कहानी मैंने अपनी एक पुस्तक में बताई है, लेकिन उसमें मैंने उनके नाम का ज़िक्र नहीं किया था। चार्ल्स केनार्ड मेरी जान—पहचान के सबसे सफल सेल्समैनो में से एक हैं। मेरी इस बात को गंभीरता से लें, क्योंकि मैं बहुत सी सेल्स मीटिंग्स में भाषण दे चुका हूँ और बहुत सारे सेल्समैनो को जानता हूँ। जोश ने उनके काम और ज़िंदगी में बहुत ज़बर्दस्त फ़र्क डाला।

चार्ल्स ने *गाइडपोस्ट्स* नामक प्रेरक धार्मिक पत्रिका बहुत सारी कंपनियों को बेची हैं। उनके बिक्री रिकॉर्ड से किसी भी प्रॉडक्ट या सेवा के सेल्समैन को ईर्ष्या होना स्वाभाविक है। उन्होंने हज़ारों सख्तजान बिज़नेसमैनो को यह प्रेरक पत्रिका अपने कर्मचारियों के लिए बहुत बड़ी संख्या में लेने के लिए राज़ी किया है, जिनके मन में ज़िम्मेदारी का एहसास और लोगों के प्रति सम्मान है। *गाइडपोस्ट्स* मानवीय रुचि की व्यक्तिगत मर्मस्पर्शी कहानियाँ हर महीने बीस लाख अमेरिकी घरों में पहुँचाती है। चार्ल्स केनार्ड को यक़ीन है कि इन कहानियों से बेहतर प्रॉडक्ट्स बनेंगे, बेहतर बिज़नेस बनेगा, बेहतर देश बनेगा और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हर एक की ज़िंदगी बेहतर बनेगी।

उनकी अटूट निष्ठा के कारण लोग उन पर सहज ही विश्वास कर लेते हैं और उनके जोश का संक्रमण न सिर्फ़ बिक्री में व्यक्त होता है, बल्कि सैकड़ों लोगों की निष्ठा को भी प्रेरित करता है। जोश की बदौलत उन्होंने अमेरिकी प्रकाशन इतिहास की एक बहुत नाटकीय सफलता, यानी *गाइडपोस्ट्स* के विकास में अहम भूमिका निभाई है, जो छोटी शुरुआत से आज अमेरिका में सबसे ज़्यादा पढ़े जाने वाले प्रभावी पीरियॉडिकल्स में से

एक बन गई है। चार्ल्स केनार्ड की कहानी इस बात की मिसाल है कि जोश का संक्रमण कितना कुछ कर सकता है।

मैं एक बहुत जोशीले इंसान को जानता हूँ। उनका नाम एल्मर जी. लेटरमैन है और उन्होंने दो अच्छी पुस्तकें लिखी हैं: *द सेल बिगन्स व्हेन द कस्टमर सेज़ नो* और *हाऊ शोमैनशिप सेल्स*। एल्मर अमेरिका के महान सेल्समैन हैं और बेहद दिलचस्प इंसान भी। उनमें असीम जोश के अलावा आत्मनिर्भरता और सशक्त सहज बोध भी है। उनका संक्रामक जोश उनकी पुस्तक के नीचे दिए गए कथन में व्यक्त होता है:

“मैं घड़ी देखने वाले कर्मचारियों को नहीं समझ सकता, जो अपने काम—काज को सिर्फ अपनी मनचाही चीज़ों के लिए पैसा कमाने का साधन मानते हैं। उनके लिए काम का हर दिन चीन में दी जाने वाली यातना जैसा होता है— स्थायी टप, टप, टप का चक्र। बरसों तक यह सिलसिला चलने के बाद वे इंसान नहीं रह जाते।

“कितने शर्म की बात है कि ये लोग यह नहीं सीख पाते हैं कि बिज़नेस तो आनंददायक काम है। इसमें सभी खेलों के बेहतरीन तत्व शामिल हैं। और इस खेल के नियम इतनी जल्दी—जल्दी बदलते हैं कि यह कभी नीरस नहीं हो सकता...

“जब मैं पलटकर अपने करियर की ओर देखता हूँ, तो मुझे यह बहुत मज़ेदार अनुभव लगता है। मैं अब भी हर दिन जोश के साथ काम करने जाता हूँ। मुझे नए सेल्स रिकॉर्ड्स बनाने में आनंद आता है— एक दिन में पहले से ज़्यादा, एक महीने में पहले से ज़्यादा, एक साल में पहले से ज्यादा। मैं प्रतिस्पर्धा में उतरने वाले और मेरे पुराने रिकॉर्ड्स के लिए खतरा पैदा करने वाले नए लोगों की चुनौती का स्वागत करता हूँ, क्योंकि वे मुझे घमंडी बनने से रोकते हैं। मेरे लिए वह भौतिक सफलता सही मायनों में सफलता है ही नहीं, जिसमें खुशी न मिले।”

अखबारों में हाल ही में न्यूयॉर्क के पूर्व गवर्नर एवरेल हैरिमैन की सार्वजनिक सेवा के सतत कार्यक्रम का वर्णन किया गया। आज उनकी उम्र पचहत्तर साल से ज़्यादा है, लेकिन वे राष्ट्रपति द्वारा सौंपे कामों को करने के लिए दुनिया भर में घूमते हैं। इसके बावजूद वे हमेशा जोश और ऊर्जा से भरे नज़र आते हैं। एक इंटरव्यू लेने वाले ने जब सवाल किया, तो गवर्नर हैरिमैन ने कहा कि उनकी उम्र में सक्रिय और जोशीले जीवन का रहस्य “अपने पुरखों को समझदारी से चुनना है, फिर अपने जोश को क़ायम रखना है।” देखिए, मुझे लगता है कि हम अपने पुरखों के बारे में तो ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते, अलबत्ता हम जोश के संक्रमण को क़ायम रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि इससे आपको दम—ख़म के साथ आगे बढ़ने में मदद मिलेगी, क्योंकि मेरे अनुभव में उम्र के बावजूद मि. हैरिमैन की तरह कार्यकुशल व्यक्ति वे ही होते हैं, जो सचमुच अपना जोश क़ायम रख पाते हैं।

**ब्रांच रिकी के जोश ने उन्हें हॉल ऑफ़ फ़ेम में पहुँचा दिया**

जब मैं ऐसे लोगों के बारे में सोचता हूँ, तो एक आदमी का नाम हमेशा मेरे दिमाग में आता है— ब्रांच रिकी, जो तिरासी साल तक जिए और जिन्हें हाल ही में बेसबॉल्स हॉल ऑफ़ फ़ेम में चुना गया। उनमें इतना दिली जोश था, जितना मैंने अपनी जान—पहचान के बहुत कम लोगों में देखा है। ब्रांच रिकी पुरानी ब्रुकलिन डॉजर्स, सेंट लुइस कार्डिनल्स और पिट्सबर्ग पाइरेट्स के प्रमुख थे। वे लंबे—चौड़े, दमदार और प्रेम जगाने वाले व्यक्ति थे। उन्होंने अपने आखिरी शब्द एक विशाल जनसमुदाय के सामने बोले, जो उनका सम्मान करने और उनका अनूठा भाषण सुनने के लिए एकत्रित हुए थे। उनके आखिरी शब्द थे: “अब मैं आपको आध्यात्मिक साहस के बारे में एक कहानी सुनाने जा रहा हूँ...” फिर वे बेहोश हो गए और दोबारा होश में नहीं आए।

ये आखिरी शब्द ब्रांच रिकी के व्यक्तित्व के अनुरूप ही थे। उनमें आध्यात्मिक विश्वास बहुत ज़्यादा था। वे अपने धर्म के बारे में भी उतने ही जोशीले थे, जितने कि बेसबॉल के बारे में। उनमें साहस भी बहुत था। मिसाल के तौर पर, एक बार जब वे ब्रुकलिन डॉजर्स के प्रमुख थे, तो वे एबेट्स फ़िल्ड पर प्रोफ़ेशनल फ़ुटबॉल के एक कॉन्ट्रैक्ट के लिए मीटिंग कर रहे थे। इस सौदे में कई हज़ार डॉलर की रक़म शामिल थी। लेकिन अचानक रिकी ने अपनी पेंसिल फेंक दी, अपनी कुर्सी पीछे खिसकाई और बोले, “सौदा कैसल।”

हैरान होकर सामने वाले आदमी ने पूछा, “लेकिन क्यों? हमारी बातचीत तो अच्छी तरह चल रही थी। इसमें हम सभी के लिए काफ़ी पैसा है। अचानक सौदा कैसल करने की क्या वजह है?”

ब्रांच रिकी ने अपनी भौंहों के नीचे से उसे कठोरता से देखते हुए कहा, “क्योंकि आप मेरे मित्र के बारे में जिस तरह बात कर रहे हैं, वह मुझे पसंद नहीं है।”

“लेकिन कौन सा मित्र? मित्र तो रहने दें, मैंने तो किसी के बारे में भी बात नहीं की है।”

“आपने की है”, रिकी ने जवाब दिया, “आपने उनका ज़िक्र लगभग हर वाक्य में किया है।” फिर रिकी ने बताया कि सामने वाला अपवचन बोलने में लगातार ईसा मसीह के नाम का इस्तेमाल कर रहा था।

“मैं समझ गया”, सामने वाला व्यक्ति धीरे से बोला, “मैं समझ गया। मैं अब दोबारा कभी ऐसा नहीं करूँगा। मेरी बात का यक़ीन करें।” यह सौदा तोड़ने से रिकी को पैसे का बहुत नुक़सान होता, लेकिन उनका संक्रामक जोश पैसे के नहीं, विश्वास के प्रति था।

बाद में जब ब्रांच बीमार हो गए, तो मैं उनसे मिलने गया। वह व्यक्ति भी वहीं मौजूद था। मैंने प्रार्थना की। फिर ब्रांच ने अपनी पत्नी, उस आदमी और मुझसे एक-दूसरे का हाथ थामने को कहा। उन्होंने कहा, “अब मुझे प्रार्थना करने दें।” मैं बेसबॉल के पुराने महारथी की उस प्रार्थना को कभी नहीं भूल पाऊँगा। वह हम सभी को ईश्वर के करीब ले गई। रिकी ने जिस फ़ुटबॉल एक्ज़ीक्यूटिव को फटकारा था, वह अपने आँसुओं को छिपा नहीं पाया। उसने मुझे बाद में बताया, “वे सबसे महान इंसान हैं, जिनसे मैं कभी मिला हूँ।” वह एक्ज़ीक्यूटिव इंसान को पहचानता था, अच्छी तरह पहचानता था। ब्रांच रिकी में ऐसा

आध्यात्मिक साहस था, जिसने उन्हें लोकप्रिय लीडर बना दिया। शायद साहस से भी ज्यादा, इसने एक अमिट छाप छोड़ी। यह आध्यात्मिक जोश का संक्रमण भी था।

मैं ब्रुकलिन में एबेट्स फ़िल्ड में अक्सर उनके साथ बैठता था। मैच में ब्रांच रिकी का अतिथि होना एक दुर्लभ अनुभव था। हर खिलाड़ी के बारे में उनका ज्ञान बृहत् था। वे खिलाड़ियों का चरित्र, उनके परिवार, उनका इतिहास, यानी सब कुछ जानते थे। उनकी बातचीत बेसबॉल, मनोविज्ञान, दर्शन और धर्म का दिलचस्प मिश्रण होती थी। और रिकी बहुत धार्मिक इंसान थे- दमदार ईसाई, वाकई समर्पित। वे बेसबॉल के सार्वकालिक महान खिलाड़ियों में शामिल होने के हक़दार हैं।

## बॉल प्लेयर आध्यात्मिक तकनीक कैसे सीखता है

रिकी ने अक्सर मुझे बताया कि बहुत सख्त प्रतिस्पर्धी होने के बावजूद खेल में उनका सबसे बड़ा उद्देश्य मैच जीतना नहीं होता था, बल्कि खिलाड़ियों को मज़बूत बनाना होता था। वे अपने युवा खिलाड़ियों में बेहद दिलचस्पी लेते थे और हमेशा उनकी परवाह करते थे। एक बार उनके पास एक खिलाड़ी था, जो हर इनिंग के बाद भागकर अपनी पत्नी को फ़ोन करके यह तसल्ली करता था कि वह घर पर ही है। रिकी ने मुझसे कहा, “शायद उसे आपके क्लिनिक में किसी मनोचिकित्सक से मिलना चाहिए।”

मैंने उनसे पूछा कि उस खिलाड़ी की पत्नी कैसी है। उनका जवाब था, “बहुत ही अच्छी। मधुरभाषी, चरित्रवान, हर दृष्टि से अच्छी। पूरी तरह विश्वसनीय और वफ़ादार।” अगर वह ऐसी नहीं होती, तो मुझे यकीन है कि रिकी को पता चल जाता, क्योंकि वे लोगों को जानते थे।

मैंने सुझाव दिया कि शायद वह खिलाड़ी खुद किसी लड़की से चक्कर चला रहा होगा और अपनी पत्नी को धोखा दे रहा होगा, तभी वह पत्नी से बेवफ़ाई की उम्मीद करता है। मैंने कहा कि खिलाड़ी को बुलाकर उससे इस बारे में नरमी से बात करना मुनासिब रहेगा। रिकी ने उसे बुलाया तो सही, लेकिन नरमी से पेश नहीं आए। उन्होंने रूखे अंदाज़ में पूछा, “तो बेटे, मामला साफ़ कर लेते हैं। तुम्हारा किसके साथ चक्कर चल रहा है?”

खिलाड़ी की पोल खुल गई थी और वह यह बात जानता था। “देखिए मि. रिकी, आप तो जानते हैं। बात यह है। आप जानते हैं कि यार-दोस्तों के साथ यात्रा में क्या होता है। इंसान पर बहुत दबाव रहता है...”

“निश्चित रूप से”, रिकी ने कहा, “लेकिन तुम्हारा मनोबल कहाँ है? अगर तुम्हारे पास मनोबल होता, तो तुम मर्द बनते, अपनी अच्छी पत्नी को धोखा नहीं देते, जिससे तुमने शादी की थी। देखो, अब तुम्हारे सामने एक ही रास्ता है। मैं अपनी टीम में ऐसे चरित्र वाले व्यक्ति को बर्दाश्त नहीं करूँगा, इसलिए बेहतर होगा कि तुम सुधर जाओ। वरना...”

ब्रांच रिकी ने उस दुखी युवक को एक रचनात्मक समाधान दिया। उन्होंने कहा, “देखो बेटे, अगर तुम सचमुच सुधरना चाहते हो, तो एक व्यक्ति है, जो तुम्हारी मदद कर सकता है और तुम जानते हो कि वह कौन है, क्योंकि तुम अच्छे ईसाई परिवार में पले—बढ़े हो।” ... और ब्रांच ने सचमुच उस खिलाड़ी के लिए प्रार्थना की।

मैंने व्यक्तिगत संकट के वक़्त में मि. रिकी को प्रार्थना करते हुए सुना है और मैं किसी दूसरे व्यक्ति को नहीं जानता, जो ईश्वर के साथ उनसे बेहतर संवाद कर सकता हो। वे वाक़ई मज़बूत इंसान थे और उनका आध्यात्मिक जोश संक्रामक था। वे उस युवा खिलाड़ी के जीवन में सच्चाई ले आए और उन्होंने एक वैवाहिक जीवन तथा एक खिलाड़ी को भी बर्बाद होने से बचा लिया। इसके बाद वह खिलाड़ी बहुत चरित्रवान हो गया और उसने खेल में भी अच्छा प्रदर्शन किया।

मुझे रिकी ब्रांच से कई उपदेशों के विचार मिलते थे और वे भी यह बात जानते थे, क्योंकि वे अक्सर मेरे चर्च में ही आते थे। एक बार ब्रुकलिन में एक मैच के दौरान एक बल्लेबाज़ पहले बेस तक पहुँचने में आउट हो गया। रिकी ने गरजते हुए कहा, “वह लड़का अगर सचमुच कोशिश करता, तो पहुँच सकता था, लेकिन”, उन्होंने आगे कहा, “यहाँ पर आपके लिए एक उपदेश का विचार है।”

“विचार क्या है?” मैंने पूछा।

“अरे, यह तो स्पष्ट है”, ब्रांच ने कहा। “वह दौड़ने वाला पूरी कोशिश नहीं कर रहा था। उसने उस बेसलाइन तक पहुँचने के लिए पूरा दम नहीं लगाया। और मैं आपको इसके साथ वाली बाइबल की पंक्ति भी दे सकता हूँ: ‘मैं यह एक काम करता हूँ।’ देखिए, वह खिलाड़ी तंबाकू खा रहा था और पहले बेस तक पहुँचने से पहले ही उसने तंबाकू थूकी थी।”

मैंने दोबारा पूछा, “हाँ, लेकिन विचार क्या है?”

ब्रांच ने मुस्कराते हुए कहा, “मैं यह एक काम करता हूँ: पहले फ़र्स्ट बेस तक पहुँचो, फिर थूको!”

वे दुर्लभ और अविस्मरणीय व्यक्ति थे, जो ज़िंदगी, बेसबॉल, देश और ईश्वर से प्रेम करते थे। उनके जोश के संक्रमण ने हमारे बहुत से महान खिलाड़ियों और दूसरे लोगों को बरसों तक प्रेरित किया। जो आग उन्होंने प्रज्वलित की है, वह आज भी बहुत सारे लोगों के दिलों में प्रज्वलित हो रही है, जिनमें इस पुस्तक का लेखक भी शामिल है।

इंसान का ख़ुद के प्रति नज़रिया— यानी उसकी आत्म—छवि— प्रदर्शन की गुणवत्ता के लिए अहम है... और उसकी पूरी ज़िंदगी के परिणाम के लिए भी। यह एक सच्चाई है या कम से कम मैंने इसे देखा है कि बहुत सारे लोग अपने बारे में बहुत हल्की राय रखते हैं। वे ख़ुद को कम आँकते हैं और अपनी योग्यताओं को न्यूनतम समझते हैं। ज़ाहिर है, ऐसे भी कुछ लोग होते हैं, जो अपने बारे में बहुत ज़्यादा ऊँची और अक्सर ग़लत राय रखते हैं। लेकिन ऐसे लोग अल्पमत में होते हैं और बहुत से मामलों में मेरा यह अनुभव रहा है कि

अतार्किक घमंड वास्तव में असुरक्षा के आंतरिक भाव को छिपाने की साहसिक कोशिश होता है।

ऐसे सभी मामलों में जोश से काफ़ी बड़ा फ़र्क़ लाया जा सकता है। अपने काम और व्यक्तित्व के अच्छे तथा स्वस्थ ज्ञान के प्रति जोश का भाव पाने से अक्सर पराजित और खुद को कम आँकने वाले व्यक्ति में गहरा बदलाव आ जाता है। इस तरह के व्यक्ति को सच्चे आत्म—ज्ञान की ओर प्रेरित कर दें; जोश का संक्रमण उस पर हावी हो जाएगा।

## आत्म-छवि में जोश का महत्व

सकारात्मक आत्म-छवि के महत्व को बताने वाला एक बेहतरीन उदाहरण जॉन मर्फी ने *द सीक्रेट्स ऑफ़ सक्सेसफुल सेलिंग* में बताया है —

“एल्मा व्हीलर को एक फ़र्म में सेल्स कंसल्टेंट के रूप में बुलाया गया ... एक सेल्समैन हमेशा हर साल लगभग 5,000 डॉलर कमीशन लायक बिक्री करता था, चाहे उसे कोई भी इलाक़ा दिया जाए या कितने भी प्रतिशत कमीशन दिया जाए।

इस सेल्समैन ने एक छोटे इलाक़े में अच्छा प्रदर्शन किया था, इसलिए उसे एक ज़्यादा बड़ा और बेहतर इलाक़ा दिया गया। लेकिन अगले साल भी उसका कमीशन लगभग उतना ही बना, जितना छोटे इलाक़े में बना था— 5,000 डॉलर। उसके अगले साल कंपनी ने सभी सेल्समैनों को दिया जाने वाला कमीशन बढ़ा दिया, लेकिन इसके बावजूद वह सेल्समैन सिर्फ़ 5,000 डॉलर ही कमा पाया। फिर उसे कंपनी के सबसे ख़राब इलाक़े में भेज दिया गया— और वहाँ भी उसने हमेशा की तरह 5,000 डॉलर कमा लिए।

व्हीलर ने इस सेल्समैन से बातचीत की, जिससे उसे यह पता लगा कि समस्या इलाक़े में नहीं थी, बल्कि सेल्समैन के खुद के आकलन में थी। वह खुद को 5,000 रुपए साल का आदमी मानता था और जब तक उसकी यह धारणा रहेगी, बाहरी परिस्थितियाँ ज़्यादा फ़र्क़ नहीं डाल सकतीं।

जब उसे ख़राब इलाक़ा दिया गया, तो उसने 5,000 डॉलर के लिए कड़ी मेहनत की। जब उसे अच्छा इलाक़ा दिया गया, तो 5,000 डॉलर के करीब पहुँचने पर वह हर तरह के बहाने बनाने लगा। लक्ष्य हासिल होने पर वह बीमार हो गया और उस साल कोई काम नहीं कर पाया, हालाँकि डॉक्टरों को उसके स्वास्थ्य में कोई गड़बड़ नहीं मिली और अगले साल की पहली तारीख़ को वह चमत्कारिक रूप से ठीक हो गया।”

जब सेल्समैन ने इस सच्चाई का सामना किया कि उसकी सेल्समैनशिप ने नहीं, बल्कि उसके नज़रिए ने उसे पीछे रोक रखा था, तो उसने जल्द ही अपना रिकॉर्ड सुधार लिया। और कुछ समय बाद ही उसकी सालाना आमदनी दोगुनी हो गई।”

हममें से बहुत से लोग उसी तरह की जंज़ीरों से बँधे हैं, जिन्होंने इस आदमी को रोक रखा था। अक्सर ज़िंदगी में हमारी परिस्थिति इसलिए कमतर नहीं होती है, क्योंकि हमारी

योग्यताएँ कम हैं, बल्कि इसलिए होती है, क्योंकि अपने बारे में हमारी राय घटिया है। खुद का दोबारा मूल्यांकन करें। हो सकता है कि आप श्रेष्ठ किस्म के व्यक्ति हों, लेकिन कमतर व्यक्तित्व से ही संतुष्ट बैठे हों। अगर ऐसा है, तो आज ही, इसी वक़्त यह संकल्प कर लें कि आप अपनी सोच का गियर बदल लेंगे, अपनी रणनीति बदल लेंगे और जहाँ हैं, वहाँ से अपनी मनचाही जगह तक पहुँचने के लिए तेज़ी से बढ़ने लगेंगे। जोश के संक्रमण को अपने दिमाग पर हावी हो जाने दें। इसी से सारा फ़र्क पड़ता है।

## ग्यारहवें कमांडमेंट का सुझाव

मुझे एमॉस पैरिश की एक विचारोत्तेजक बात याद है। वे अमेरिका के व्यावसायिक लीडर होने के साथ ही दार्शनिक चिंतक भी थे। वे कहते हैं कि दस के बजाय ग्यारह कमांडमेंट्स होने चाहिए थे और वे ग्यारहवें का सुझाव इस तरह देते हैं, “तुम अपनी सभी प्रतिभाओं का अधिकतम इस्तेमाल करोगे।” यह निश्चित रूप से ईसा मसीह के उपदेशों से मेल खाता है, जिन्होंने कहा था कि वे “बंदियों को मुक्ति का भाषण देने” के लिए आए थे। कैसे बंदी? जेल में बंद लोग? शायद, लेकिन निश्चित रूप से वे उन लोगों को भी मुक्त करना चाहते थे, जो अपने डर, अपनी हीन भावना और आत्म-शंकाओं के भीतर कैद हैं, जो अपने मन में अपने बारे में कमतर राय रखने के जाल में फँसे हुए हैं।

जब ईश्वर और स्वयं में संक्रामक जोशीली आस्था आपको अपने दिमाग की बनाई जेल से आज़ाद कर देती है, तो आप बदलने लगते हैं और जब आप बदलने लगते हैं, तो आपकी पूरी ज़िंदगी भी बदलने लगती है। बुद्ध ने कहा था, “मस्तिष्क ही सब कुछ है। आप जो सोचते हैं, वही बनते हैं।”

एक सफल बिज़नेसमैन हैरॉल्ड रोबल्स ने इस बात को सच पाया। उन्होंने कहा, “लगभग दस साल पहले मैं अपने दिमाग में बाधाओं की गगनचुंबी इमारतें बना रहा था। नर्वस टेंशन के कारण मैं बड़ी दुविधा में रहता था। फिर एक दिन संयोग से एक बड़ी अच्छी घटना हुई, जिससे मेरी ज़िंदगी बदल गई। मैं वह दिन कभी नहीं भूल पाऊँगा, जिस दिन मैं मार्बल कॉलेजिएट चर्च गया था। उसने मेरे नकारात्मक और निष्क्रिय दिमाग को प्रेरित कर दिया। घर लौटने पर मैंने पाया कि मैं प्रफुल्लित था और निराशाजनक तथा अस्वस्थ सोच से पूरी तरह आज़ाद था। मेरा दिमाग चौकन्ना हो गया; अच्छी तरह संतुलित, सही दिशा में सक्रिय। समय के साथ मेरे भीतर एक सकारात्मक अवधारणा विकसित हो गई।” हैरॉल्ड रोबल्स प्रगतिशील और आध्यात्मिक रूप से ऊर्जावान व्यक्ति बन गए, जिन्हें जोश का प्रबल स्रोत प्रेरित कर रहा था।

अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में असफल लोगों के निर्माण या पुनर्निर्माण में संक्रामक विश्वास की शक्ति के कारण जोश का प्रभाव बढ़ जाता है। हर व्यक्ति कभी न कभी, किसी

न किसी तरीके से पराजित होता है। सवाल यह नहीं है कि आप पराजय का अनुभव करते हैं या नहीं। सवाल तो यह है कि आप इससे कैसे निबटते हैं।

आप पराजय के साथ क्या करने वाले हैं? उससे तबाह हो जाएँगे या उसे एक सकारात्मक, रचनात्मक अनुभव मानेंगे, जिससे आप काफ़ी ज्ञान और बुद्धिमत्ता हासिल कर सकते हैं और इस तरह दोबारा विजयी होने की शक्ति हासिल कर सकते हैं? जिस व्यक्ति की सोच के केंद्र में यह सूत्रवाक्य रहता है, “मैं ईसा मसीह के माध्यम से सारी चीज़ें कर सकता हूँ”, वह किसी भी पराजय से उबर सकता है और किसी भी स्थिति से अच्छी तरह निबट सकता है।

सेंट लुइस के एक सम्मेलन में मैं एक ऐसे व्यक्ति से मिला, जिसे उस साल अपने उद्योग में नंबर वन का पुरस्कार मिला था। वह पूरी तरह बहिर्मुखी था। उसने कहा, “मैं आपको कुछ बताना चाहता हूँ। मैं सचमुच उत्साहित हूँ। मैंने इस विषय पर सारी पुस्तकें पढ़ डाली हैं कि आगे कैसे बढ़ना है। और मेरा यकीन मानें, मैं आगे बढ़ गया हूँ। अब और क्या कहूँ? आज मैं पूरे उद्योग में नंबर वन प्रोड्यूसर हूँ और मैं अपनी बड़ी महत्वाकांक्षा को हासिल करने की राह पर हूँ।”

मैंने पूछा, “आपकी बड़ी महत्वाकांक्षा क्या है?”

“एक करोड़ डॉलर बनाना। हाँ सर, यही मेरी ज़िंदगी का मक़सद है। एक करोड़ डॉलर।”

मैंने टिप्पणी की, “फ़्रेड, पैसे बनाना ठीक है, बहुत सारे पैसे बनाना भी, लेकिन इसे अपनी ज़िंदगी की सबसे बड़ी महत्वाकांक्षा बनाना ठीक नहीं है।”

“देखिए, मुझे धार्मिक उपदेश न पिलाएँ”, उसने जवाब दिया। “मैं तरक्की की राह पर जा रहा हूँ। मैं पैसे की तरफ़ जा रहा हूँ।”

मुझे नहीं लगा कि वह एमॉस पैरिश के विचार के अनुरूप चल रहा है।

उस आदमी के विचारों और जीवनमूल्यों में घालमेल होने के बावजूद उसमें आकर्षण था। उस दिन के बाद हम अच्छे दोस्त बन गए और मुझे समय—समय पर उसके हाल—चाल मालूम चलते रहे। वह अपने बड़बोले अंदाज़ में मुझे लिखता रहा, “मैंने यह या वह कर लिया है। मैंने यह बेच दिया है। मैंने वह हासिल कर लिया है।” फिर मैंने ग़ौर किया कि उसके पत्रों में झलकने वाला जोश काफ़ूर हो गया है। आखिरकार उसने लिखा, “मैं नहीं जानता कि मेरे साथ क्या गड़बड़ है। मैंने हर चीज़ गड़बड़ कर दी है। मैंने एक के बाद एक कई ग़लतियाँ की हैं। मैंने बहुत सा पैसा गँवा दिया है। मैं एक करोड़ डॉलर से काफ़ी दूर पहुँच गया हूँ।” फिर आत्म—करुणा और आत्म—दोषारोपण के अतिरेक में उसने आगे लिखा, “मैं कुछ भी नहीं हूँ। मैं किसी काम का नहीं हूँ। मैं मूर्ख हूँ। मैं नाकारा हूँ।”

मैंने फ़ैसला किया कि अब मुझे उससे सख्ती से बातचीत करनी चाहिए, इसलिए मैंने उसे फ़ोन किया। “फ़्रेड, निराशा और झटकों से हार मानकर तुम स्थिति को ज़्यादा बुरा

बना रहे हो। आओ, एक रचनात्मक विजय योजना बनाते हैं। तुम क्या कहते हो?" मैंने उसे नीचे दिए क़दमों का सुझाव दिया-

## विजय की ओर लौटने के सात क़दम

1. खुद को नीचे धकेलना छोड़ दें। आपमें बहुत सी चीज़ें सही हैं। आपमें वही क्षमता अब भी है, जो पहले थी। अपनी असफलताओं और ग़लतियों को दिमाग़ से बाहर निकाल दें और खुद का सम्मान करना शुरू करें।
2. आत्म—करुणा को मिटा दें। आपने क्या गँवा दिया है, इस बारे में सोचने के बजाय इस बारे में सोचें कि आपके पास अब भी क्या बचा है। काग़ज़ पर अपनी संपत्तियों की सूची बनाएँ।
3. खुद के बारे में सोचना छोड़ दें। दूसरों की मदद करने के बारे में सोचें। सचमुच बाहर निकलकर किसी ऐसे व्यक्ति को खोजें, जिसे उस तरह की मदद की ज़रूरत हो, जो आप दे सकते हों और फिर उसकी मदद करें। अगर आप सिर्फ़ खुद के बारे में ही सोचते रहेंगे, तो आपमें प्रचुरता का सतत् प्रवाह कभी नहीं आ पाएगा।
4. गेटे की बात याद रखें, "जिसकी इच्छाशक्ति दृढ़ होती है, वह दुनिया को अपने साँचे में ढाल लेता है।" सर्वशक्तिमान ईश्वर ने इंसान में हीरे जैसी कठोर चीज़ रखी है, जिसे इच्छाशक्ति कहते हैं। इसका इस्तेमाल करें।
5. एक लक्ष्य बनाएँ और उसकी समय सीमा तय कर लें।
6. शिकायतों और पोस्टमॉर्टम्स पर अपनी मानसिक ऊर्जा बर्बाद करना छोड़ दें और इस बारे में सोचना शुरू करें कि आप अब क्या कर सकते हैं। सोचें, सोचें, सोचें! जैसा मेरे मित्र डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन ने बड़े प्रभावशाली अंदाज़ में कहा है, "सोचें, सोचें, सोचें। जब आप रचनात्मक तरीक़े से सोचते हैं, तो अद्भुत चीज़ें होने लगती हैं।"
7. अंत में, लेकिन यह भी कम महत्वपूर्ण नहीं है: ज़िंदगी में हर सुबह और हर रात को ये शब्द कहें, "मैं ईसा मसीह के माध्यम से सारी चीज़ें कर सकता हूँ, जो मुझे शक्ति देते हैं।"

कुछ समय बाद फ़्रेड ने मुझे फ़ोन किया, "मैं आपको यह बताना चाहता हूँ कि मेरे साथ सचमुच कुछ ख़ास हुआ है। मुझे अब एहसास हो गया है कि आपके विचारों पर अमल करने से पहले मैं दरअसल कभी जिया ही नहीं था। नए ज्ञान ने मुझे पराजय को विजय में बदलने का तरीक़ा सिखा दिया है। मैं मोड़ मुड़ चुका हूँ।"

फ़्रेड को संदेश मिल गया। और एक बार जब संदेश मिल गया, तो जोश का संक्रमण हावी हो गया। अब एक करोड़ डॉलर तक फटाफट पहुँचना उसका सबसे बड़ा लक्ष्य नहीं है। वह अब भी आर्थिक सफलता पाना चाहता है, लेकिन उसके पास एक ज़्यादा बड़ा

लक्ष्य है। वह अपनी ज़िंदगी को रचनात्मक बनाना चाहता है, जिसमें वह अपने चर्च, अपने शहर के लिए कुछ करे और उन लोगों के लिए भी, जिन्हें ज़िंदगी का सामना करने में बहुत मुश्किल होती है। उसने ईसा मसीह के लिए आश्चर्यजनक जोश विकसित कर लिया है। दरअसल, इस दुनिया के लिए ईश्वर की योजना अब उसकी सबसे बड़ी रुचि बन गई है। “मैं अब ईश्वर की टीम में हूँ और मेरा सब कुछ भी— जिसमें पैसा भी शामिल है— लेकिन मुख्य रूप से मैं हूँ।”

आप अंदाज़ा लगा सकते हैं, जैसा आप लगाएँगे कि फ़्रेड ज़िंदगी में आगे बढ़ने लगा और अब भी जोश की शक्ति से संचालित है। इससे उसे सपनों की ऐसी ज़िंदगी दिखने लगी है, जिसे उसने कभी संभव ही नहीं माना था।

मैं इस अध्याय के अंत में जोश के संक्रामक गुण का एक और ज़बरदस्त चित्रण पेश करना चाहूँगा। यह सफलता की एक रोमांचक कहानी है, जिसने अमेरिकी सपने को दुनिया का आश्चर्य बना दिया है।

## जोशीली आस्था द्वारा मार्गदर्शन

एक रविवार मिसेज़ पील और मुझे हमारे मित्रों तथा चर्च के सदस्यों मि. और मिसेज़ फ्रैंक एल. स्मॉल ने न्यूयॉर्क के एक बड़े होटल में लंच पर आमंत्रित किया। उनकी कॉस्मेटिक कंपनी के लगभग एक हज़ार सेल्समैन वहाँ एकत्रित थे। वे देश की सबसे समृद्ध नीग्रो नियंत्रित कंपनी के प्रतिनिधि थे।

हमारे चर्च के सदस्यों का एक बड़ा समूह प्रगतिशील व्यक्तियों का है, जो इस महान सेल्स संगठन के सदस्य हैं। मुझे श्रोताओं का अभिवादन करने का सम्मान दिया गया और फिर मुझे एक बहुत ही महान वक्ता को सुनने का सौभाग्य मिला। बचपन में मैं विलियम जेनिंग्स ब्रायन के अद्भुत भाषण सुनकर रोमांचित हो उठता था। वही भावना मुझे इस शानदार वक्ता एस. बी. फुलर में मिली। उनमें ब्रायन के कई गुण थे- वाक्पटुता, हास्यबोध, ज़मीन से जुड़ी बुद्धिमत्ता, धर्म पर ज़ोर और असामान्य रूप से अधिक प्रेरणा। मि. फुलर का भाषण और उनके बोलने का अंदाज़ मेरे लिए यादगार अनुभव था। मैं इस उल्लेखनीय व्यक्ति से बहुत प्रभावित हुआ, जो महान बिज़नेस लीडर और ईसाई भी थे।

उनकी कहानी *सक्सेस थ्रू अ पॉज़िटिव मेंटल एटीट्यूड* नामक दिलचस्प पुस्तक में बताई गई है, जिसे डब्ल्यू. क्लीमेंट स्टोन और नेपोलियन हिल ने लिखा है। न्यूयॉर्क में उस लंच के दौरान मि. फुलर ने जोश का संक्रमण फैलाया। उन्होंने इसका इस्तेमाल करके एक सफल बिज़नेस कंपनी कैसे बनाई, यह उनकी जीवनगाथा में स्पष्ट किया गया है।

एस. बी. फुलर के माता-पिता लूसियाना में नीग्रो काश्तकार (tenant farmer) थे। परिवार गरीबी का मारा था। लड़का पाँच साल की उम्र से ही काम करने लगा। नौ साल

की उम्र तक वह छोटा ट्रैक्टर चलाने लगा। किसी को उसके इससे आगे जाने की उम्मीद नहीं थी।

लेकिन एस. बी. फुलर को एक बहुत बड़ा वरदान मिला था। उनके पास एक बुद्धिमान, विलक्षण माँ थी। उनके समुदाय के सभी लोग यह मानते थे कि गरीबी भगवान की दी हुई है। वे मानते थे कि लोग इसलिए गरीब हैं, क्योंकि भगवान उन्हें गरीब रखना चाहता है। लेकिन फुलर की माँ बचपन में उनसे कहती थी, “कभी यह यकीन मत करना कि गरीबी ईश्वर ने दी है। अगर यह सच होता, तो ईश्वर इस सुंदर दुनिया में इतनी प्रचुरता और खुशी क्यों भरता? ईश्वर का इरादा यह था कि हम सभी प्रचुरता का आनंद लें। मैं तुम्हें बताती हूँ कि हम गरीब क्यों हैं। क्योंकि तुम्हारे पिता हमेशा से यह सोचते आए हैं कि गरीब रहना उनकी नियति है। तुम्हारे पिता अच्छे, दयालु इंसान हैं। लेकिन उनके मन में यह विचार जम चुका है कि गरीबी हमारी तक्रदीर में लिखी है और इसे ईश्वर ने तय किया है।” फिर उसने अपने बेटे को यह एहसास दिलाने की कोशिश की कि उसमें कितनी महान संभावनाएँ हैं।

क्या आप देख सकते हैं कि उस समझदार छोटे लड़के ने खुली आँखों, खुले दिमाग और खुले दिल से यह बात सुनी होगी? और वह ईश्वर के अधीन अपने भीतर की महान संभावनाओं में यकीन करने लगा। उसने बेहतर काम खोजने का फैसला किया और शिकागो में साबुन बेचने लगा। उसने बारह साल तक साबुन बेचा, अच्छे पैसे कमाए और बचत भी की। फिर उसने सुना कि जो कंपनी उसे साबुन सप्लाई करती है, वह कंपनी बिकाऊ है और उसकी कीमत डेढ़ लाख डॉलर है। तब तक वह अपनी आमदनी में से पच्चीस हजार डॉलर बचा चुका था। उसने जाकर अपनी पूरी बचत का बयाना दे दिया। अब उसे सवा लाख डॉलर और चुकाने थे। कंपनी वालों ने बाक़ी पैसों की व्यवस्था करने के लिए उसे दस दिन का समय दिया। अनुबंध में भी स्पष्ट उल्लेख था कि अगर वह दस दिन में पूरा पैसा नहीं दे पाया, तो उसका पच्चीस हजार डॉलर का बयाना- उसकी सारी बचत- ज़ब्त हो जाएगी।

उसने अपने बारे में इस हद तक ऊँची राय कायम कर ली थी कि उसमें वह अद्भुत गुण आ गया था, जिसे साहस कहा जाता है और जो आस्था से उत्पन्न होता है। उसने कई दोस्त भी बना लिए थे। वह अपने सभी दोस्तों के पास गया। डेडलाइन से एक रात पहले तक वह एक लाख पंद्रह हजार डॉलर की व्यवस्था कर चुका था। लेकिन हर जगह तलाश करने के बाद अब भी दस हजार डॉलर कम थे। तो उसने घुटने टेककर भगवान से प्रार्थना की, “ईश्वर, आप मेरे पास तब आए थे, जब मैं छोटा था और मेरी संत जैसी माँ के माध्यम से आपने मुझे बताया था कि मैं दुनिया में कुछ कर सकता हूँ। ईश्वर, अब मैं मुश्किल में हूँ। अगर आप मुझे इसी समय मार्गदर्शन नहीं देंगे, तो मैं हर चीज़ और यह बड़ा अवसर भी गँवा सकता हूँ।”

क्या आप मार्गदर्शन में यकीन करते हैं? मैं करता हूँ। और अगर आप भी इसमें शिद्दत से यकीन करें, तो आपके जीवन में भी चमत्कार होने लगेंगे।

क्योंकि एस. बी. फुलर के साथ यही हुआ। उन्होंने अपने भीतर मार्गदर्शन के शब्द सुने और उन्हें सचमुच यकीन है कि ईश्वर ने ही उन्हें दिशा दिखाई थी। “तुम कार से शिकागो में इकसठवीं सड़क पर जाओ, जब तक कि तुम्हें किसी इमारत में रोशनी दिखाई न दे।” यह आधी रात का वक़्त था। “और तुम वहाँ अंदर जाकर एक आदमी से बात करना।”

एस. बी. फुलर की आस्था इतनी सहज और बालसुलभ थी कि वे बाहर गए, उन्होंने अपनी कार निकाली और इकसठवीं सड़क पर चल दिए। कुछ ब्लॉक दूर जाने पर उन्हें एक इमारत में रोशनी दिखाई दी। वे अंदर चले गए। वहाँ एक कॉन्ट्रैक्टर था, जिससे उनका हल्का सा परिचय था। उन्होंने उससे पूछा, “क्या आप एक हज़ार डॉलर कमाना पसंद करेंगे?”

कॉन्ट्रैक्टर, जो अपनी बिज़नेस संबंधी समस्याएँ सुलझाने की कोशिश करते-करते थक चुका था, बोला, “निश्चित रूप से करूँगा।”

एस. बी. फुलर ने कहा, “अगर आप मुझे दस हज़ार डॉलर दे दें, तो मैं आपको ग्यारह हज़ार डॉलर लौटा दूँगा।” फिर उन्होंने पूरी स्थिति स्पष्ट कर दी। कॉन्ट्रैक्टर ने उनकी ओर देखा। उसे उनमें ज़रूर कुछ दिख गया होगा, क्योंकि उसने उन्हें दस हज़ार डॉलर दे दिए। अगले दिन एस.बी. फुलर ने वह कंपनी खरीद ली। आज वे उस कंपनी के अलावा छह अन्य कंपनियों के भी मालिक हैं। बहरहाल, वे ज़िंदगी भर ट्रैक्टर ड्राइवर ही बने रहते, अगर उनमें तरक्की करने की प्रेरणा नहीं होती, जो ईश्वर ने उनके मस्तिष्क में भरी थी। और वे ईश्वर की विजयी संतान बने।

आपकी मुश्किल क्या है? आपकी समस्या क्या है? आपकी कमज़ोरी क्या है? आपकी कठिनाई क्या है? इन बाधाओं का सामना इस अद्भुत सच्चाई से करें कि ईश्वर का साम्राज्य आपके भीतर है। खुद को ऊँची शक्ति के अधीन रखें, क्योंकि शक्ति सिर्फ़ ईश्वर में है। ईश्वर आपको इस तरह मुक्त कर सकता है कि आप ज़िंदगी में उन ऊँचाइयों पर पहुँच सकते हैं, जिन्हें हासिल करने का आपको यकीन हो। खुद को हमेशा विनम्रता से उनके मार्गदर्शन और इच्छा के अधीन रखें। ऐसा करने पर आप अपने भीतर मौजूद ईश्वर की शक्ति को प्रवाहित कर देंगे। आप सचमुच ऐसा कर सकते हैं। जोश के संक्रमण को गले लगा लें और आप अपनी ज़िंदगी को वह बना सकते हैं, जिसकी आप उम्मीद करते हैं, जिसके आप सपने देखते हैं और जिसके लिए आप काम करते हैं।

# 11

## जोश और हमारा भविष्य

**ऐ**सा लगता है कि आज के कई युवाओं को ज़िंदगी में सच्चा सुख नहीं मिलता है। वे जोश को बचकाना और दकियानूसी मानते हैं। नए जीवनमूल्यों की खोज में वे नशीले पदार्थों, शराब और सेक्स संबंधी प्रयोग करते हैं। लेकिन इन क्षेत्रों में अति करने पर भी उन्हें नए, स्वस्थ जीवनमूल्य नहीं मिलते। इसके बजाय, वे खोजने वालों को ज़्यादा गहराई से शून्य में भेज देते हैं। ये युवा चिल्लाते हैं, “चलो इसे जीकर देखते हैं”, लेकिन यह मौत देखने की आवाज़ जैसी होती है और युवाओं में आध्यात्मिक मृत्यु देखने से ज़्यादा दुखद और कुछ भी नहीं है।

आज के युवा गहरे संकट में हैं। यह जानने वाले कुछ लोग सदमे में हैं और चिंतित हैं। बाक़ी लोग उनकी निंदा करते हैं, लेकिन बहुत कम लोग रचनात्मक समाधान की तलाश करते हैं। यह अजीब बात है, क्योंकि अगर सोचा जाए तो एक समाधान है, जो रचनात्मक भी है और जिसकी सफलता की काफ़ी संभावना भी है। समाधान बस आध्यात्मिक जोश का इस्तेमाल है, जो सच्चे ईश्वर के प्रति सच्चे रोमांच को जीवन में भर देता है। मैंने ईश्वर का नाम जान-बूझकर लिया है, क्योंकि जैसा हमने पहले संकेत किया है, एन्थियोस, भीतर ईश्वर, जोश का स्रोत है, न सिर्फ़ भाषा में, बल्कि वास्तव में भी।

मैं महसूस करता हूँ कि युवाओं की समस्या के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है, युवाओं के पुरानी पीढ़ी से संबंधों के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है और निश्चित रूप से हमारे देश में व्याप्त नई दुविधापूर्ण समस्याओं के संदर्भ में युवाओं के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है।

### क्या प्लेबॉय सिंड्रोम का बुखार उतर रहा है?

टीवी पर या अखबारों में लोग देखते या पढ़ते थे कि बर्कले में कैंपस में दंगे हुए। विद्रोही युवाओं के अपशब्द सुनकर और उनका अपमानजनक व्यवहार देखकर लोग सकते में आ जाते थे। पैसे बनाने वाली पुस्तकों और फ़िल्मों में सेक्स संबंधी चित्रण देखकर लोगों को शर्म आने लगती थी। इन सारी चीज़ों से अमेरिका के भविष्य पर लोगों का विश्वास उठने लगा था।

लेकिन ऐसा लगता है कि वे भयंकर निराशाजनक दिन अब ख़त्म हो रहे हैं। शायद आखिरकार अमेरिकी युवाओं का मोहभंग हो रहा है, क्योंकि बहुत सारे युवा एक बार फिर ईश्वर, देश और आदर्शों की ओर मुड़ने लगे हैं।

संभवतः प्लेबॉय छवि और दिखावटी आलोचनापूर्ण नज़रिए का बुखार अब उतर रहा है। नई ज्ञानी पीढ़ी को ऐसी बचकानी बकवास पचाने में मुश्किल आ रही है। इस सबसे यह पता चलता है कि अमेरिका के युवा उतने कमअक्ल नहीं हैं, जितना कि न्यू लेफ़्ट के लोग उन्हें मानते हैं। निश्चित रूप से, अमेरिकी फ़ैशन के बड़े दीवाने होते हैं। वे कुछ समय तक उसके शिकार भी हो सकते हैं। लेकिन फिर वे समझदार हो जाते हैं और संदिग्ध चीज़ों तथा लोगों को बाहर का रास्ता दिखा देते हैं। इसलिए मेरा आग्रह है कि अमेरिका के युवाओं में अपना जोश और विश्वास कायम रखें।

अमेरिका में ज़बर्दस्त नया युग आने वाला है। बल्कि, यह शुरू भी हो चुका है। जो लोग आलोचनात्मक अजीबोगरीब लोगों से लंबे समय से दहशत खाते थे, जिनके सकारात्मक और जोशीले आदर्शवाद को नीचा दिखाकर शर्म दिलाई गई थी, वे अब पलटकर विद्रोह करने लगे हैं। और यह मुहिम तेज़ी से गति पकड़ रही है। हवा पलट रही है और शायद जल्दी ही चिंगारियाँ नज़र आने लगेंगी। उन्होंने बस वे परिणाम नहीं दिए, जो युवा अमेरिकी सचमुच चाहते थे। बहुत से युवा इस तरफ़ मुड़ रहे हैं और यह ज्ञान हासिल कर रहे हैं कि आध्यात्मिक जोश से सच्ची स्फूर्ति बढ़ती है।

देश में उमड़ रहे इस नए रोमांच का एक महत्वपूर्ण कारण यह है कि हम वास्तविक क्रांति के दौर में पहुँच रहे हैं। यह क्रांति स्वतंत्रता, आशा और कल्याण के वृहद लाभ उन लाखों-करोड़ों लोगों तक शर्तिया पहुँचाएगी, जो दुखी मन से सोचते थे कि उन्हें निराशाजनक संसार मिलेगा, जिसके वे लंबे समय से आदी थे। यह संभावना है कि यह क्रांति न्यू लेफ़्ट, न्यू मॉरेलिटी, यौन शोषकों और बुढ़ा चुके साम्यवाद के इतिहास में सबसे बड़ा झटका होगी।

## नई, प्रगतिशील लीडरशिप की राह

दुनिया ऐसी नई, प्रगतिशील लीडरशिप की तलाश में है, जो महानतम क्रांतिकारी ईसा मसीह की विचारधारा पर आधारित हो। प्रेम, अखंडता, ईमानदारी और भाईचारे के उनके क्रांतिकारी सिद्धांतों की विजय का समय आ चुका है। इसका एक कारण शायद यह हो

सकता है कि विश्व के साम्यवादी नेता थक चुके हैं, बूढ़े हो चुके हैं और मौत के करीब पहुँच चुके हैं। आज इसके प्रमुख प्रवर्तक को देखें: हो ची मिन्ह, जो एक किड़ीकाँप बूढ़े आदमी हैं और बुढ़ापे के थके हुए सपने देख रहे हैं।

क्या साम्यवाद किसी बेहतर, किसी सजग आधुनिक नेता को पेश नहीं कर सकता, जो युवा हो? या फिर यह आंदोलन इतना थक चुका है और बीमार पड़ चुका है कि जीवंत, युवा नेतृत्व इसे स्वीकार ही नहीं करेगा? और यही बूढ़े माओ त्से-तुंग के बारे में कहा जा सकता है, जिन्हें अपने जर्जर हो चुके साम्यवाद को थामे रहने में मुश्किलें आ रही हैं। लगता है कि साम्यवाद के सुनहरे दिन अब चले गए हैं और इसका पतन शुरू हो चुका है। भविष्य की इस लहर में अब वह नहीं बचा है, जो लहराने के लिए चाहिए। यह सफल परिणाम नहीं दे पाया। शायद इसीलिए यह गुमनामी की लंबी राह पर नीचे की तरफ़ चल दिया हो, जो ऐसी ही बेहद लोकप्रिय विचारधाराओं से भरी है।

आज साम्यवाद में नेतृत्व का शून्य नज़र आता है। न्यू लेफ़्ट अपनी अशिष्ट नैतिकता के साथ इस तक नहीं पहुँच सकता। यह अस्वाभाविक नहीं है, क्योंकि यह सिर्फ़ विरोध और आलोचना पर आधारित है। सृजनात्मक योजना के बिना इसका नष्ट होना तय है। इतिहास के इस महान संकट में नेतृत्व के लिए स्वस्थ और उत्साहपूर्ण कर्म की ज़रूरत है। इसीलिए आध्यात्मिक स्वतंत्रता का आंदोलन सही जवाब हो सकता है। यह जीवंत, स्फूर्त और युवा है।

हमारे समय के एक रचनात्मक आध्यात्मिक लीडर एक अँग्रेज़ थे। पीटर हॉवर्ड नामक यह आलोचक इंग्लैंड में बीवरब्रुक प्रेस के प्रतिभाशाली लेखक थे। नैतिक सेना (moral re-armament) लोकप्रिय हो रही थी। यह आंदोलन इस मान्यता पर आधारित था कि हमें आधुनिक युग के अनुरूप आधुनिक व्यक्ति विकसित करना चाहिए। यानी हमारे पास न सिर्फ़ वैज्ञानिक दिग्गज होने चाहिए, बल्कि नैतिक दिग्गज भी होने चाहिए। इस आंदोलन ने काफ़ी लोगों का ध्यान आकर्षित किया, इसलिए बीवरब्रुक ने हॉवर्ड से इसकी तहक़ीकात करने और पर्दाफ़ाश करने को कहा।

हॉवर्ड मज़ाक़ उड़ाने गया था, लेकिन प्रार्थना करने लगा। पहली बार उसने देखा कि असली ईसा मसीह बिलकुल वैसे नहीं थे, जैसा वह सोचता था। उसने देखा कि ईसा मसीह के पास बेमिसाल दिमाग़ है और उनके पास इंसान की ज़िंदगी के लिए सबसे अच्छा ब्लूप्रिंट है।

हॉवर्ड कई मायनों में अपने समय के महानतम आध्यात्मिक लीडर बन गए। वे आल्डस हक्सले के मित्र थे और उन्होंने कहा था, “मेरे ज़माने में नई नैतिकता के मसीहा आल्डस हक्सले थे। बाद की ज़िंदगी में हक्सले ईमानदार हो गए।”

अपनी महान पुस्तक *एंड्स एंड मीन्स* में हक्सले कहते हैं, “मेरे पास कुछ कारण थे, जिनसे मैं चाहता था कि दुनिया में कोई अर्थ न हो, परिणामस्वरूप मैंने मान लिया कि इसमें कोई अर्थ नहीं था और बिना किसी मुश्किल के मैंने इस मान्यता के संतोषजनक कारण खोज लिए। मेरे लिए और मेरे अधिकांश समकालीनों के लिए, अर्थहीनता का दर्शन

मूलतः मुक्ति का साधन था। हम जो मुक्ति चाहते थे, वह एक निश्चित राजनीतिक और आर्थिक व्यवस्था से मुक्ति थी और नियत नैतिकता से भी। हमें नैतिकता से आपत्ति इसलिए थी, क्योंकि यह हमारे सेक्स की स्वतंत्रता में हस्तक्षेप करती थी।”

यह कैसा लगा? बिना अपराधबोध के अपनी कामवासना को संतुष्ट करने के लिए इन लोगों ने दरअसल हज़ारों दुविधापूर्ण युवाओं को भावनात्मक और नैतिक तबाही के मार्ग पर पहुँचा दिया। यह एक तथ्य है कि देश का हास संस्थाओं से पहले इसकी सोच में होता है, इसलिए इस नकारात्मक लीडरशिप ने पाश्चात्य सभ्यता के पेड़ पर कुल्हाड़ी चला दी। लेकिन हम इस झटके से उबर सकते हैं।

कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी के प्रोफ़ेसर जे. डी. अनविन अपनी पुस्तक *सेक्स एंड कल्चर* में, जो हक्सले के अनुसार बेहद महत्वपूर्ण है, कहते हैं (सदियों तक सामाजिक प्रवृत्तियों और सभ्यता के प्रवाह पर चर्चा करते हुए): “कई बार इंसान यह घोषणा करता है कि वह उच्च संस्कृति के लाभ पाना चाहता है और इसके साथ ही सेक्स का संयम भी खत्म करना चाहता है। वह एक साथ इन दोनों चीज़ों का आनंद लेना चाहता है। हर समाज यह चुनने के लिए स्वतंत्र है कि वह या तो महान ऊर्जा प्रदर्शित करे या फिर सेक्स की स्वतंत्रता का आनंद ले; क्योंकि प्रमाण यह है कि कोई भी देश एक पीढ़ी से ज़्यादा समय तक ये दोनों काम एक साथ नहीं कर सकता।”

तो महान सवाल यह है- क्या यह देश भीतरी कमज़ोरी के कारण नष्ट हो जाएगा; सेक्स की स्वच्छंदता द्वारा, जिसकी वकालत न्यू लेफ़्ट और न्यू मॉरेलिटी द्वारा की जा रही है? या फिर यह ज़्यादा शक्तिशाली, ज़्यादा समझदार लोगों के कमान सँभालने पर दोबारा शक्तिशाली बनेगा?

नई, ताज़ा, प्रगतिशील लीडरशिप की ज़रूरत है। और हमारे पास वह लीडर है, जो बस शुरू होने के संकेत का इंतज़ार कर रहा है, बशर्ते हम इतने स्मार्ट हों कि ईश्वर का अनुसरण करने लगे। लेकिन निर्णय तो युवाओं को ही लेना होगा, क्योंकि दुनिया की आधी जनसंख्या 25 साल से कम उम्र की है। जापान में यह 20 साल से कम उम्र की है। रूस में पचास प्रतिशत लोग 26 साल से कम उम्र के हैं। साम्यवादी चीन में 12 साल से कम उम्र के बच्चे अमेरिका की पूरी जनसंख्या के बराबर हैं, यानी चीन में 19 करोड़ लोगों की उम्र 12 साल से कम है। नेतृत्व युवाओं का ही होना चाहिए, क्योंकि दुनिया में युवा ज़्यादा हैं। यही समस्या है। क्या वे ईसा मसीह की ओर जाएँगे? इस बात के सबूत मिल रहे हैं कि वे जाएँगे।

मैं जानता हूँ, आप चकराकर कहेंगे कि हमारे पास महानतम यूनिवर्सिटीज़ हैं, इतिहास में सबसे ज़्यादा वेतन पाने वाले प्रोफ़ेसर हैं और अत्याधुनिक प्रयोगशालाएँ हैं। हमारे पास ज्ञान का महानतम भंडार है, जो आज तक मानव इतिहास में किसी पीढ़ी या देश को नसीब नहीं हुआ। फिर ऐसा कैसे है कि इन यूनिवर्सिटीज़ से निकलने वाले युवा विद्यार्थी यह शिकायत करते हैं कि ज़िंदगी का कोई अर्थ नहीं है? वे गुराते हैं कि सभ्यता फ़्लॉप हो चुकी है। वे हल्ला मचाने वाले अल्पसंख्यक लोगों के चापलूस बन जाते हैं, जिनमें से

ज़्यादातर तो विद्यार्थी होते ही नहीं हैं, बल्कि कॉलेज कैम्पसों में मँडराने वाले व्यावसायिक शोषक होते हैं।

वॉल स्ट्रीट जर्नल में वरमॉन्ट रॉयस्टर ने लिखा था: “मानव जाति के भविष्य में आपकी आस्था को दोबारा जगाने का एक तरीका कुछ दिन तक उन युवाओं के बीच रहना है, जो किसी आधुनिक आंदोलन के शिकार नहीं हैं। बर्कले में भी हज़ारों विद्यार्थी हैं, जो यह नहीं सोचते कि नहाने से उनकी आत्मा नष्ट हो जाएगी और ये युवा दुनिया की हालत पर अफ़सोस करने के बजाय दुनिया को बेहतर बनाने की चुपचाप तैयारी कर रहे हैं।”

## युवाओं को सिर्फ़ असल चीज़ की ज़रूरत है

मैं निश्चित रूप से युवाओं को कम नहीं आँकता हूँ। मुझे लगता है कि आम तौर पर वे बेहतरीन होते हैं। मैं हाल ही में भाषण देने के लिए बोस्टन गया था और हवाई जहाज़ से लौटने वाला था, लेकिन बफ़ीर्ले तूफ़ान के कारण सारी हवाई उड़ानें रद्द कर दी गईं, इसलिए मैंने ट्रेन की यात्रा का आनंद लिया। खचाखच भरे डिब्बे में मैं पाँच घंटे बैठा। कुछ लोग खड़े थे, तो कुछ गलियारे में बैठ गए थे। इनमें से ज़्यादातर युवक थे, जो ईस्टर की छुट्टियाँ मनाने घर जा रहे थे। ज़ाहिर है, उनमें से कई न्यू लेफ़्ट- न्यू मॉरेलिटी- के बैज पहने थे- फटे कोट, बिना प्रेस किए पैंट, गंदे जूते। लेकिन क्या आप जानते हैं? पाँच घंटे उनके साथ बिताया समय ज्ञानवर्धक था। कुछ लड़कों के चेहरे साँवले थे, कुछ के गोरे, काली आँखें, नीली आँखें, लेकिन सभी की आँखें चमक रही थीं और चेहरे अद्भुत थे। बस इतना बाक़ी था कि उन आँखों में एक सपना रख दिया जाए, उन चेहरों पर एक रोशनी कर दी जाए, उनसे किसी असली लीडर का अनुसरण करवाया जाए।

## हताश न हों- परिणाम दिखने लगा है

क्या ये युवा सेक्स संबंधी दोषों को त्यागकर किसी ऐसी चीज़ के पक्षधर बन जाएँगे, जो सेक्स की संतुष्टि से परे हो? देखते हैं। उदाहरण के लिए, वियतनाम को लें। मुझे बताया गया है कि एक दर्जन विद्यार्थी प्रीमियर कार्ड के पास जाकर बोले, “हमें एक प्रदेश दे दें। हम लोग उसका प्रशासन करेंगे।” कार्ड उनकी हिम्मत देखकर चौंक गए, लेकिन उन्होंने पाया कि इन युवाओं के पास सपने और व्यावहारिक योजनाएँ थीं। चाहे वे इसे कर पाएँ या न कर पाएँ, वे युवा सच्चे लीडर, यानी ईसा मसीह की भाषा बोल रहे थे।

कार्ड ने कहा, “ठीक है, लड़को, मैं तुम्हें एक प्रदेश दूँगा।”

कार्ड ने उन्हें एक प्रांत दे दिया। फ़ार ईस्ट में यूनिवर्सिटी के विद्यार्थी अपने हाथ गंदे करने में बेइज़्ज़ती समझते हैं। वे खुद को इससे ऊपर मानते हैं। कार्ड ने उन्हें कीचड़ में खुदाई करते और बुलडोज़र चलाते देखा। उन्होंने लॉ के एक विद्यार्थी को किसानों के

जानवरों की देखभाल करते देखा। उन्होंने एक मेडिकल स्टुडेंट के सैंडलों को कीचड़ में लथपथ देखा। युवाओं ने दलदल सुखाए। उन्होंने नालियों की सफ़ाई की। उन्होंने 600 मकान बनाए। उन्होंने एक अस्पताल और 17 स्वास्थ्य केंद्र खोले। यह 30,000 की जनसंख्या वाला एक भ्रष्ट इलाका था, जो सैगॉन के अंदर और बाहर साम्यवादी जानकारी देने वालों का गढ़ था। एक साल के भीतर उन्होंने यह छिद्र पूरी तरह बंद कर दिया। उन्होंने पूरी जगह की सफ़ाई कर दी। उन्होंने इसे स्वास्थ्यवर्धक जगह में बदल दिया। यह देखकर कार्ड ने कहा, “तुम युवाओं ने इस प्रांत में जो किया है, काश! मैं उसे पूरे देश में कर पाता।”

ज़रा सोचें, सार्थकता और उद्देश्य के एहसास वाले युवा इस दुनिया के लिए कितना कुछ कर सकते हैं, बशर्ते वे सबसे व्यावहारिक लीडर ईसा मसीह का अनुसरण करने लगें। ईसा मसीह काँच की खिड़की में सजी कोई रहस्यमयी मूर्ति नहीं हैं। वे ज़िंदा हैं- पूरी तरह ज़िंदा, मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से सुदृढ़ व्यक्ति। और उनके पास ऐसे जवाब हैं, जो सचमुच समाधान हैं। क्या युवा उनकी ओर जाएँगे? यकीनन जाएँगे। दरअसल, वे ज़्यादा तादाद में उनकी ओर जाने भी लगे हैं, जैसा इस अध्याय में बाद में बताया जाएगा।

और जो लोग उनकी ओर जा रहे हैं, वे नाकारा नहीं, बल्कि सबसे अच्छे लोग हैं। दुनिया को नया बनाने और उसमें नया अर्थ भरने के इस आंदोलन में दमदार, आकर्षक, बुद्धिमान युवा आ रहे हैं। वे उस देश के सर्वश्रेष्ठ प्रॉडक्ट हैं, जो चिर युवा और प्रगतिशील है।

सच्चे अमेरिकी लोगों की समर्पित, सख्त प्रजाति खत्म नहीं हुई है। नवीन, नवनिर्मित देश के प्रति उनका जोश सभी से आशा तथा अवसर का वादा करने वाली स्वस्थ सभ्यता और पुरानी थकी सभ्यता के बीच फ़र्क पैदा करेगा।

## सैकड़ों लोगों को कभी रोमांच नहीं हुआ था

ऐसे लाखों युवा हैं, जिन्हें यह पता ही नहीं है कि सच्चा रोमांच क्या होता है। इस वजह से वे नक़ली विकल्पों- नशीले पदार्थ और हिंसा- की शरण में पहुँच जाते हैं।

लेकिन उन्हें अपने युग में वह जानने का हक़ है, जिसे पुरानी पीढ़ियाँ अपने युग में जानती थीं: कि किसी सचमुच महान चीज़ का हिस्सा होने का क्या मतलब है- किसी ऐसी चीज़ का, जो जीवन में आकर्षण और रोमांच भर देती है। वे यह समझ ही नहीं सकते कि आध्यात्मिक समर्पण ये गुण प्रदान कर सकता है, लेकिन जब वे यह समझ जाते हैं, तो इसकी ओर चल देते हैं।

अब हम अपने समय की अत्यावश्यक ख़बर तक आते हैं, जो भविष्य के लिए सच्ची आशा का वादा करती है। यह समुद्र तटों पर ईसाई धर्म फैलने की अद्भुत कहानी है- सिंग-

आउट यानी वह शक्तिशाली युवा आंदोलन, जो लोगों को ऊपर उठा रहा है। यह विश्व के युवाओं के लिए आधुनिक जोश का संदेश है; दरअसल हर एक के लिए है।

आध्यात्मिक जोश में यक्रीन तथाकथित बीटनिक पीढ़ी की दोषदर्शिता में सेंध लगा सकता है। यह वैन वार्नर द्वारा *गाइडपोस्ट्स* के लिए लिखी गई इस कहानी में दिखाया गया है। इससे पता चलता है कि नया विश्वास अब बढ़ रहा है, जिसके बारे में हज़ारों लोगों ने पहले कभी नहीं सुना था। यह एक नया जोश है, जो हमारे देश की जीवनशैली में बहुत महत्वपूर्ण फ़र्क़ लाएगा और इसे बेहतर बना देगा।

वैन वार्नर लिखते हैं, “हर साल वसंत की छुट्टियों में एक आधुनिक प्रवृत्ति देखी जाती है। कॉलेज के विद्यार्थी अपने होस्टल से निकलते हैं और हवाई जहाज़, ट्रेन, कार या लिफ़्ट से फ़्लोरिडा और कैलिफ़ोर्निया के बीच रिसॉर्ट्स की तरफ़ चल देते हैं।

ये वे जगहें हैं, ‘जहाँ लड़के इकट्ठे होते हैं’ और ‘जहाँ धमाल होता है।’ हर साल लाखों विद्यार्थी यहाँ एक सप्ताह के लिए उमड़ पड़ते हैं- प्रकृति और एक-दूसरे के साथ उन्माद भरी ज़िंदगी बिताने के लिए।

वे अपने साथ सिर्फ़ बेहद ज़रूरी सामान ही लाते हैं; सर्फ़बोर्ड, गिटार और अनिवार्य सिक्स-पैक। वे धूप में खुद को सँवारते हैं, चिल्लाकर भीड़ भरी सड़कों से रास्ता बनाते हैं और रात को कूल्हे मटकाने वाले नवीनतम नृत्य करते हैं। उन्हें नींद की बहुत कम चिंता होती है- चिंता तो सोने की जगह खोजने की होती है- लेकिन कोई चीज़ महत्वपूर्ण नहीं है, जब तक कि मज़े, मज़े, मज़े आ रहे हों।

बहरहाल, मज़े की तलाश अक्सर बोरियत या मुश्किल में ख़त्म होती है।

पिछले कुछ सालों में एक नई प्रवृत्ति शुरू हुई है। इन्हीं रिसॉर्ट्स में हज़ारों विद्यार्थी एक अलग उद्देश्य से आते हैं। उदाहरण के लिए, इस तरह की मुलाक़ात की कल्पना करें:

पोमोना कॉलेज का एक विद्यार्थी समुद्र तट पर अकेला बैठा है। वह बोर हो रहा है। तभी रेडलैंड्स यू का एक ऊँचा-पूरा फ़ुटबॉल खिलाड़ी वहाँ आ जाता है और दोनों बातचीत करने लगते हैं।

रेडलैंड्स वाला खिलाड़ी पूछता है, ‘मज़े आ रहे हैं?’

‘नहीं। दरअसल नहीं। सच तो यह है कि मैं बोर हो रहा हूँ।’

‘तुम किस चीज़ की तलाश कर रहे हो?’

पोमोना वाला लड़का हँस पड़ता है।

‘क्या आप मज़ाक़ कर रहे हैं? हर इंसान किस चीज़ की तलाश कर रहा है?’

‘मुझे यक्रीन है कि हर इंसान अलग-अलग चीज़ की तलाश कर रहा है।’

‘आपका क्या मतलब है?’

रेडलैंड्स वाला लड़का अपने पैर की उँगलियों से बालू हटाता है और सोचते हुए कहता है: ‘दो साल पहले मैं मौज-मस्ती की तलाश में यहाँ आया था, लेकिन अंत में मुझे

एक अलग और अद्भुत चीज़ मिल गई।’

‘जैसे?’

‘ईसा मसीह।’

आम तौर पर पोमोना वाला लड़का यह सुनकर हैरान हो जाता और दूर खिसक लेता। लेकिन इस अजनबी के बोलने का अंदाज़ इतना सहज था कि उसे विकर्षण नहीं हुआ। दरअसल, वह इस बात से उलझन में है कि ईसा मसीह और समुद्र किनारे की मौज-मस्ती में कोई साम्य हो सकता है।

फिर रेडलैंड्स का फुटबॉल खिलाड़ी बताता है कि दो साल पहले वह एक संगठन के कुछ युवाओं से मिला, जो कैम्पस क्रूसेड फ़ॉर क्राइस्ट नामक संस्था के थे। वे खुशी और मौज-मस्ती से भरपूर थे, लेकिन ज़ाहिर है, यह शराब की बोतल का परिणाम नहीं था। उन्होंने उससे जो सवाल पूछे, वे सही निशाने पर लगे, ‘वास्तविक खुशी और संतुष्टि कहाँ है? जीवन का मुख्य बिंदु क्या है?’ जल्द ही उसे बता दिया गया कि जवाब ईसा मसीह में निहित हैं।

रेडलैंड्स और पोमोना के विद्यार्थी विस्तार से बातचीत करते हैं। छुट्टियाँ खत्म होने से पहले पोमोना के लड़के को ज़िंदगी की नई दिशा मिल जाती है।

छुट्टियाँ मनाने आ रहे युवाओं का मौज-मस्ती का अड्डा धार्मिक चर्चाओं के लिए उपयुक्त जगह नहीं लगती है। बहरहाल, दो साल पहले बाल्बोआ के तटों पर एक हज़ार कॉलेज विद्यार्थियों ने ईसा मसीह से जुड़ने का निर्णय लिया। पिछले साल 2,000 विद्यार्थियों ने यह निर्णय लिया।

ये समुद्र तट के हृदय-परिवर्तन हवा में नहीं होते हैं। ये तो सावधानी से योजना बनाकर चलाए गए अभियान का हिस्सा हैं, जिसमें सैकड़ों अच्छी तरह प्रशिक्षित कैम्पस क्रूसेडर्स (जेहादी) शामिल होते हैं। इन क्रूसेडर्स के बारे में उल्लेखनीय बात यह है कि वे सभी इतने आकर्षक, छरहरे, खुशदिल युवा होते हैं कि कोई भी रुककर उनकी बात सुनेगा, चाहे वे जो भी कहें। वे न सिर्फ़ सामान्य जो और जेन होते हैं, बल्कि कैम्पस लीडर भी होते हैं। यहाँ तक कि स्टुडेंट यूनियन के प्रेसिडेंट और फुटबॉल कैप्टेन भी।

समुद्र तटों पर जाकर यह काम करने का वास्तविक विचार डिक डे ने शुरू किया था, जब वे 1962 में एक दिन अपनी एमजी कार में सवार होकर न्यूपोर्ट बीच तक गए। न्यूपोर्ट पश्चिम का याटिंग केंद्र है और बाल्बोआ आईलैंड इसका हिस्सा है। सामान्य दिनों में यहाँ की जनसंख्या 35,000 होती है, लेकिन युवा उन्माद के दौरान यह 1,50,000 तक पहुँच जाती है।

डिक के पास उस दिन वहाँ जाने का कोई खास कारण नहीं था, लेकिन उसे कारण खोजने में ज़्यादा वक़्त नहीं लगा। ‘क्या आप जानते हैं कि मुझे क्या पता लगा?’ उन्होंने हाल में कहा। ‘ये लड़के सोचते थे कि वे मज़े कर रहे हैं, लेकिन उनमें से ज़्यादातर तो बस

बोर हो रहे थे। मैं फ़ौरन समझ गया कि वे उस चीज़ को शौक से सुनना चाहेंगे, जो हम उन्हें देना चाहते थे।’

चालीस क्रूसेडर्स प्रार्थना कर रहे थे। वे बहुत सी चीज़ों के लिए प्रार्थना कर रहे थे, जिनमें से एक प्रार्थना एक बैनर के बारे में थी- उनकी खिड़की के बाहर टंगा बैनर, जिस पर लिखा था, ‘ईसा मसीह ही जवाब हैं।’ जैसे ही इसे खिड़की के बाहर लगाया गया, थोड़ी दूर पर एक अपार्टमेंट के 15 लोगों ने अपना खुद का बैनर लगा दिया, जिस पर लिखा था, ‘शराब ही जवाब है।’

क्रूसेडर्स ने मज़ाक़ को सहजता से लिया, लेकिन वे आखिरी दम तक संघर्ष करने के लिए तैयार थे। कई दिनों तक उन्होंने उन 15 लोगों के लिए प्रार्थना की। आखिरकार एक दिन बदलाव दिखा। स्टीव नामक एक युवक दरवाज़ा खटखटाकर बोला, ‘यह क्या है? क्या आपमें से कोई इसके बारे में कुछ बताएगा?’

## जोशीली आध्यात्मिक रणनीति आकर्षित करती है

स्टीव का स्वागत किया गया- जिसका परिणाम यह हुआ कि पंद्रह में से सात शराबियों ने ईसा मसीह के बारे में ज़्यादा जानने के लिए पाला बदल लिया। स्टीव आज खुद को ‘गंग—हो ईसाई’ कहता है।

हर साल कैपस क्रूसेड की तटीय सेना बढ़ती जा रही है। पिछले साल 400 से ज़्यादा क्रूसेडर्स ‘समुद्र तटीय सप्ताह’ के लिए सूचीबद्ध हुए। इससे हफ़्तों पहले उन्होंने साइन-इन-इन स्टेशन्स, संचार तंत्र और मिलने की जगहों के नेटवर्क की योजना बना ली थी। उन्हें नागरिकों का सहयोग भी मिला, जिन्होंने उन्हें रहने के लिए अपने घर दिए। इसके अलावा उनके पास पुलिस विभाग और किवानीज़ तथा रोटरी जैसे स्थानीय क्लबों का भी आशीर्वाद था।

समुद्र तटीय सप्ताह के दौरान क्रूसेडर्स समुद्र तट पर सेमिनार करते थे। उन्होंने एक नाइट क्लब में डेरा जमा लिया और हर शाम को एक बड़ा, धमाकेदार संगीत शो आयोजित करते थे, जिसका शीर्षक था ‘कॉलेज लाइफ़ क्लासिक।’ इसमें आंद्रे कोल नामक प्रतिभाशाली युवा जादूगर और कैपस लीडर्स शामिल थे। शाम के मनोरंजन की थीम थी: ईश्वर और युवा।

समुद्र तट का यह काम कैपस क्रूसेड के पूरे काम का सिर्फ़ एक पहलू है। सिर्फ़ पंद्रह साल पुराने इस आंदोलन ने काफ़ी उल्लेखनीय क़दम उठाए हैं और यह दुनिया भर के कैपसों तक पहुँच गया है। क्रूसेडर्स का मानना है कि इतने सारे विद्यार्थी इन दिनों इतना ज़्यादा विरोध इसलिए करते हैं, क्योंकि उनके पास समर्थन करने के लिए कुछ नहीं है। क्रूसेडर्स कॉलेज क्लास रूम्स से उकता चुके हैं, जहाँ ईसाई धर्म को खुलेआम लात मारी जा सकती है, लेकिन कोई भी उसका प्रचार करने के लिए समर्पित नहीं होता, जहाँ धर्म से

स्वतंत्रता की बात तो होती है, लेकिन धर्म के लिए स्वतंत्रता की बात नहीं होती। इसलिए वे विद्यार्थियों को खुलकर बोलने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।” और वे बुद्धि, जोश और प्रभाव के साथ ऐसा लगातार कर रहे हैं।

## बड़ी खबर-आध्यात्मिक रोमांच यहाँ है

यह और ऐसे ही अन्य लक्षण देखने के बाद साफ़ हो जाता है कि आध्यात्मिक विश्वास का ज्वार अब चढ़ने लगा है, जो एक नए दिन का वादा करता है। ज़िंदगी में हर चीज़ चक्र में होती है। यह ऊपर जाती है और फिर यह नीचे आ जाती है और थम जाती है। लोग इससे उकता जाते हैं। कॉलेज के एक सीनियर ने कहा था, “वे लोग अब इस बचकाना ‘बीट’ (बीटनिक नारे) से मुझे उल्लू नहीं बना सकते? मूर्खों की तरह मैं एक बार इसमें फँस गया था और बर्बाद होते-होते बचा। लेकिन अब बहुत हो गया। चाहे वे इसे पसंद करें या न करें, मैं ईश्वर में यकीन करता हूँ और मैं अब सचमुच ईसा मसीह की जीवनशैली पर गौर कर रहा हूँ। मैं इतना जान चुका हूँ कि उनमें ऐसा कुछ है, जिसके बारे में इन लोगों ने कभी सुना भी नहीं है।”

सामान्य बातचीत, लेकिन मुझे ज़रा भी शक नहीं है कि यह ईसा मसीह को पसंद आएगी। वे खुद काफ़ी सख्त क्रिस्म के इंसान थे और उन्होंने ज़िंदगी को वैसा ही लिया, जैसी यह मिली— धूल, कंकड़, सब कुछ। यही नहीं, वे जानते हैं कि इसके बारे में क्या करना है और वे उसे कर देते हैं। हमारे युग की उत्साहित करने वाली खबर यह है कि असंख्य युवा ईसा मसीह की ओर लौट रहे हैं। तो शायद वक़्त आ चुका है कि हम युवाओं के व्यवहार की निंदा करना बंद कर दें और यह समझना शुरू कर दें कि यह एक पुरानी पीढ़ी के खिलाफ़ विद्रोह है, जो रास्ता भटक गई है। यह अर्थ खोजने की भड़कीली कोशिश है, जो उनके माता-पिता, टीचर्स, यहाँ तक कि चर्च ने भी उन्हें कभी नहीं दिया। वे अजीबोगरीब पोशाक और लंबे बालों से इस समस्या पर हमला करते हैं। वे सोचते हैं कि बिना नहाए रहना विद्रोह का बिल्ला है। लेकिन वे अर्थहीनता के खिलाफ़ ज़्यादा रचनात्मक क्रिस्म का विद्रोह भी करेंगे, जब वे लोग उन्हें प्रेरित करेंगे, जिन्होंने अर्थ खोज लिया है और जो अपनी खोज के बारे में बुरी तरह रोमांचित हैं। उनकी प्रेरणा ही आध्यात्मिक जोश है, जिसका अब विस्तार हो चुका है।

मिसाल के तौर पर, कुछ समय पहले डॉज सिटी, कान्सस में दिन उसी तरह शुरू होने वाला था, जिस तरह से बरसों से शुरू होता आया था। लेकिन तभी सांता फ़े रेलवे स्टेशन पर एक खास ट्रेन आकर रुकी। इस पर एक बड़ा साइनबोर्ड टँगा था, जिस पर लिखा था सिंग-आउट '65 एक्सप्रेस! ट्रेन के दरवाज़े खुले और दो सौ पचहत्तर आकर्षक और जोशीले युवक-युवतियाँ बाहर निकल आए। कुछ ही समय पहले वे अपालेचिया के पहाड़ों पर, हार्लेम की सड़कों पर भटक रहे थे या कैलिफ़ोर्निया के हरे-भरे समुद्र तटों पर टहल रहे थे, लेकिन वे एक साथ आए और उन्हें “नई दिशा” मिल गई।

ट्रेन से बाहर निकलते वक़्त कुछ के हाथ में लाउडस्पीकर थे, जिन्हें उन्होंने लगा दिया। बाक़ी दौड़ते हुए लंबे तार लेकर आए, ताकि बिजली की व्यवस्था हो सके। एक बैंड बन गया और जल्दी ही पूरा समूह गाने-बजाने लगा। डॉज सिटी के हज़ारों नागरिक रेलवे स्टेशन पर जमा हो गए।

उन्होंने इन युवाओं के गीत हैरानी से सुने। ये कितने ज़बर्दस्त गीत थे— जीवन और शक्ति से भरपूर, अमेरिकी स्वतंत्रता के बारे में, अमेरिका के भविष्य के बारे में और ईश्वर के अधीन अमेरिका के बारे में। और उन्होंने खुशी-खुशी घोषणा की कि अमेरिकी युवाओं की एक नई पीढ़ी उन दुखी निराशावादियों से क़ब्ज़ा ले रही है, जिन्हें इतना ज़्यादा मुफ़्त प्रचार मिला था। फिर सीटी बजी और खुशदिल युवा वापस ट्रेन में चढ़ गए। लंबी ट्रेन चल दी और डॉज सिटी के नागरिक अपना मुँह खोले और अपनी आँखों में नई रोशनी लिए खड़े रहे। उन्होंने ऐसा कुछ सुना था, जिसे दोबारा सुनने की कोई उम्मीद नहीं थी— महान पुरानी अमेरिकी परंपरा में आस्था के गीत, जिन्हें इस देश के युवा एक बार फिर गाने लगे थे।

सिंग-आउट '65 एक्सप्रेस के युवा पश्चिम के पार चल पड़े। उनमें से कुछ हवाई जहाज़ से जापान गए, जहाँ अमेरिका से नफ़रत करने वाले सात हज़ार जापानी विद्यार्थियों ने उनका स्वागत किया और जल्दी ही कहने लगे कि अगर ये भविष्य के अमेरिकी हैं, तो वे अमेरिका के पक्ष में हैं। उनमें विश्वास था। उनमें निष्ठा थी। क्या वे क़ब्ज़ा कर लेंगे? आपको क्या लगता है? वे अपनी ज़िंदगी सार्थक बना रहे हैं।

भविष्य हमेशा यक़ीन करने वालों का होता है, जो किसी चीज़ के पक्ष में होते हैं, उन लोगों का कभी नहीं होता, जो हमेशा सिर्फ़ विरोध में होते हैं।

युवाओं की नई पीढ़ी के पक्षधर ये लोग कौन हैं और ये इस तरह कैसे बने?

## सिंग-आउट्स विपक्षियों को पीछे धकेल रहे हैं

क्लेरेंस डब्ल्यू. हॉल इस सवाल का जवाब देते हैं। उन्होंने अमेरिकी युवाओं के इस अद्भुत नए आंदोलन पर शोध किया है और *रीडर्स डाइजैस्ट* में रोमांचक कहानी लिखी है, जिसका शीर्षक है, “युवा अमेरिका का सिंग-आउट विस्फोट”।

मि. हॉल लिखते हैं, “1965 में गर्मियों के एक शुरुआती दिन युवा सम्मेलन की गतिविधियाँ मैकिनैक आईलैंड, मिशिगन में योजना के हिसाब से चल रही थीं। नैतिक सेना द्वारा प्रायोजित इस सम्मेलन का लक्ष्य था, ‘युवाओं को उनके जीवन के लिए लक्ष्य और उद्देश्य देना।’ सब कुछ सही चल रहा था।

तभी अचानक एक व्यवधान आया। एक कॉलेज का युवा उठकर बोला, ‘मुझे ऐसा लगता है कि इसी समय युवा नेतृत्व की आवश्यकता है। मैं तो बुरी तरह उकता चुका हूँ कि अमेरिकी युवा को बीटनिक, विएटनिक, ड्राफ़्टकार्ड बर्नर, कैपस में दंगा-फ़साद करने वाला और विरोध रैली में तोड़-फोड़ करने वाला दिखाया जाता है।’

सम्मेलन के सभी लोग तेज़ी से जाग्रत हो गए। पूरे सभागृह से आवाज़ें आने लगीं, 'वाह! वाह!'

युवा प्रतिनिधि आगे बोला, 'आप और मैं जानते हैं कि हममें से ज़्यादातर लोग इतने घटिया नहीं हैं। लेकिन क्या जनता जानती है? क्या दूसरे देशों के लोग जानते हैं? हमें इस छवि को बदलने के लिए बड़े पैमाने पर कुछ करना होगा।'

प्रतिक्रिया बिजली की तरह हुई। आयोवा स्टेट यूनिवर्सिटी से आए ट्रैक स्टार जॉन इवर्सन ने कहा, 'शोर मचाने वाले, शांतिवादी अल्पवादी इस बारे में चीखते-चिल्लाते हैं कि वे किसके खिलाफ़ हैं। हम लोग मंच पर इस बात का प्रदर्शन क्यों नहीं कर सकते कि हम किसके पक्ष में हैं?'

मि. हॉल ने ऑलंपिक गोल्ड मेडलिस्ट और सम्मेलन के एक डायरेक्टर रिचर्ड (रस्ती) वेल्स का कोटेशन दिया, 'अगर हम दुर्बल, भोगवादी और घमंडी अमेरिका के मिथक को तोड़ने वाले हैं और दुनिया को दिखाने वाले हैं कि हम आने वाले कल की चिंता करते हैं, तो हमें अपने विश्वासों को ज़ोर से और दृढ़ता से गाकर बताना चाहिए।'

'हमें यही करना चाहिए- गाना चाहिए!' फैसला किया गया कि एक म्यूज़िकल शो तैयार किया जाए, जो देश भर में यात्रा करे। यह शो कॉलेज कैम्पसों और मिलिट्री बेसों में जाएगा। इसके अलावा यह हर उस जगह जाएगा, जहाँ इसे आमंत्रित किया जाएगा। उद्देश्य यह था कि इस शो में गीतों के माध्यम से ईश्वर तथा देश में निष्ठा व्यक्त की जाए।

शो को सही आकार देने के लिए 'ओल्ड विक' के मशहूर ब्रिटिश फ़िल्म निर्माता हेनरी कैस को लंदन से बुलाया गया। कोलवेल ब्रदर्स को बुलाया गया, जिन्होंने लोकगीतों को सुंदर कला में बदल दिया था और 300 मौलिक गीत लिखे थे, जिन्हें दुनिया की 48 भाषाओं और बोलियों में गाया था। 'सिंग-आउट अमेरिका' बनाने का आमंत्रण मिलने पर उन्होंने इसे स्वीकार करने के लिए तगड़े हॉलीवुड अनुबंध को लात मारते हुए कहा, 'हमारी दिलचस्पी एक बीमार समाज की आहों और कराहों के ऑर्केस्ट्रा में नहीं है। लेकिन अगर हम एक पीढ़ी को बेहतर दुनिया बनाने के लिए प्रेरित कर सकें, तो हम इसमें शामिल होना चाहेंगे।'

हज़ारों युवा 'सिंग-आउट' में हिस्सा लेने के लिए उत्सुक थे। उनमें से 130 गायकों और वादकों को चुना गया। इसमें 41 राज्यों के 68 कॉलेजों और हाई स्कूलों को प्रतिनिधित्व मिला। इनमें श्वेत, नीग्रो और अमेरिकी भारतीय शामिल थे। स्टेजिंग, साउंड और लाइट इंजीनियरिंग में निपुण युवा तकनीशियनों का समूह भी चुना गया। इस अभियान में पैसा लगाने के लिए इन लोगों ने स्कॉलरशिप्स छोड़ीं, नौकरी के आकर्षक प्रस्ताव ठुकराए, अपनी कारें बेचीं और अपने बचत खाते तक खाली कर दिए।

हफ़्तों तक कैस और कोलवेल ब्रदर्स ने दल को अभ्यास कराया और उनके प्रदर्शन को तेज़ गति के प्रॉडक्शन में बदल दिया। इसे देखकर स्वर्गीय वाल्ट डिज़नी ने कहा था कि

उन्होंने आज तक जितने भी कार्यक्रम देखे हैं, उनमें 'सिंग-आउट' सबसे खुशनुमा और प्रभावी तरीके से यह बताता है कि अमेरिका क्या है।

चौदह महीनों में 'सिंग-आउट अमेरिका' (कुछ जगहों पर इसे 'अप विद पीपुल' शीर्षक से प्रस्तुत किया गया, जो इसका हिट गीत था) की निर्भीक देशभक्ति 300 कॉलेज कैम्पसों, चार अमेरिकी सेवा अकादमियों और अमेरिका तथा कनाडा के 81 मिलिट्री बेसेस तक पहुँच गई। सरकारों और नेताओं के आमंत्रण पर इसने जापान, कोरिया, जर्मनी, ऑस्ट्रिया, स्पेन, प्यूर्टो रिको, पनामा, जमैका और वेनेजुएला की यात्रा भी की। इसने एक घंटे का टीवी शो तैयार किया, जिसे अमेरिका में 10 करोड़ लोगों ने देखा। दूसरे शो को पश्चिम जर्मनी और पूर्व जर्मनी के 2.5 करोड़ लोगों ने देखा। इसके अलावा अब इसने अमेरिका में एक के बजाय तीन पूर्णकालिक यात्रा दल बना लिए हैं, जिनमें से हर एक में 150 जोशीले युवक हैं। इन्होंने 130 से ज़्यादा स्थानीय सिंग-आउट्स को प्रेरित और प्रशिक्षित किया है, जिनमें कॉलेज और हाई स्कूल के 10,000 से ज़्यादा युवा शामिल हैं। इसने एक अंतरराष्ट्रीय पत्रिका *पेस* शुरू की है, जिसका मासिक वितरण 4 लाख प्रतियों का है। इसके अलावा इसने मैकिनैक कॉलेज को चार वर्ष के लिबरल आर्ट्स कॉलेज की स्थापना के लिए भी प्रेरित किया है, ताकि यह राजनीति, बिज़नेस और प्रोफ़ेशनल्स में राष्ट्रीय नेतृत्व के लिए युवाओं को प्रशिक्षित करे।

“जैसे ही ये सड़क पर निकले, 'सिंग-आउट '65' ज़बर्दस्त हिट साबित हुआ। वाट्स में उन्होंने हज़ारों नीग्रो किशोरों के सामने गाया।

वाट्स में हुआ परिवर्तन कितना गहरा था, इसका उदाहरण एक युवा नीग्रो में दिखा, जिसने दंगों में हिस्सा लिया था। उसने बाद में कहा, 'मैंने अपनी ज़िंदगी की तुलना इन युवकों के संदेश से की और मुझे शर्म आई। जिन स्टोर्स में मैंने लूटपाट की थी, मैंने उनके मालिकों से कहा कि मैंने दंगों के दौरान जो सामान लिया था, मैं उसका भुगतान करूँगा। अब मैं देश के सामने अपने समुदाय की एक नई छवि दिखाने में मदद करना चाहता हूँ।' वह इलाक़े के दूसरे क्षेत्रों में जुड़ गया और उन्होंने मिलकर सिंग-आउट लॉस एंजेलिस बना लिया, जो अब भी काफ़ी सशक्त है।

सिंग-आउट के लगभग बिजली जैसे जादू का विश्लेषण करने वाले प्रेक्षक दो कारण गिनाते हैं: इसके गीतों की प्रकृति तथा अर्थ और इन युवाओं का ज़बर्दस्त जोश।

सिंग-आउट रेपरटरी के सभी गीतों की धुन चुंबकीय है। इनकी लय जीवंत है। ये बार-बार दोहराने लायक हैं। इनमें कोरस भी है, जो श्रोताओं को साथ गाने के लिए आमंत्रित करता है। अधिकांश श्रोताओं को ये दो गीत सबसे ज़्यादा पसंद आए: 'अप विद पीपुल', जो कर्म का गीत है और भाईचारा बढ़ाने के साथ ही आम नागरिकों की शक्ति की प्रशंसा करता है। इसके अलावा 'फ्रीडम इज़न्ट फ़्री' गीत इतना प्रेरक है कि पैर खुदबखुद थिरकने लगते हैं और इसका यादगार कोरस है, 'आपको एक क्रीमत् चुकानी पड़ेगी, आपको अपनी स्वतंत्रता की खातिर त्याग करना पड़ेगा।'

हर गीत ज़्यादा सार्थक जीवन या ज़्यादा राष्ट्रीय लक्ष्यों की प्रेरणा देता है। ये गीत नस्लीय भेदभाव को मिटाते हैं ('व्हाट कलर इज़ गॉड्स स्किन?'); स्किट गीत आधुनिक युवाओं के अनैतिक पहलुओं पर छींटाकशी करते हैं; इनमें उच्च नैतिक मानदंडों के लिए जोरदार आह्वान है ('आप बेडौल जीकर सीधे नहीं सोच सकते')।

शो के वक्रत सिंग-आउटर्स स्टेज पर धीरे-धीरे नहीं जाते हैं। उनका प्रवेश धमाकेदार होता है। वे उतनी ही तेज़ी से अपनी जगहों पर पहुँचते हैं, जितनी तेज़ी से फ़ुटबॉल की टीम मैदान में जाती है। वे दस सेकंड से भी कम समय में अपनी-अपनी जगह पर पहुँच जाते हैं। यह चमकदार कार्यक्रम, जो युवाओं की तरह ही जोशीला है, तेज़ गति से चलता है। 30 से ज़्यादा गीत एक के बाद एक इतनी सहजता से आते हैं कि श्रोताओं को एहसास ही नहीं होता कि कहीं पर गति का कोई व्यवधान हुआ है। रोशनियाँ हल्की होती हैं, माइक्रोफ़ोन बदले जाते हैं, नया संगीत समूह या कॉम्बो सेंटर स्टेज पर आता है, स्पॉट लाइट्स जल उठती हैं और दृश्य बदला जाता है- और यह सब सिर्फ़ कुछ पलों में हो जाता है। शो में पूरे दो घंटे तक मंच सतत गतिविधि का दृश्य होता है, जो इसके एक गीत की मिसाल है, 'स्थिर मत खड़े रहो!' जिसका कोरस कहता है, 'हम चल रहे हैं और हम स्थिर नहीं खड़े हैं; हमें करने के लिए एक बहुत अच्छा काम है, दुनिया हर युवा द्वारा दोबारा बनाए जाने का इंतज़ार कर रही है...'

ये युवा संसार पर कितना ज़बर्दस्त असर डाल रहे हैं, इसका प्रमाण हार्वर्ड में उनके खिलाफ़ की गई एक घिनौनी कोशिश में मिलता है। बहरहाल, इन निष्ठावान युवाओं का रोमांचक कार्यक्रम खत्म होने से पहले ही उनके विरोधी भी उनका साथ देने लगे। ऐसा लगता है कि जब युवाओं को सच्चाई दिखा दी जाती है, तो वे सिंग-आउट समूह के भाव और उद्देश्य के पक्षधर हो जाते हैं, भले ही इसके खिलाफ़ आलोचक न्यू-लेफ़्ट, न्यू मॉरेलिटी के पक्षधरों ने उनके कान भर दिए हों। हार्वर्ड पर हुए हमले का वर्णन इस बात को साबित करता है।

हार्वर्ड सिंग-आउट की सबसे सशक्त प्रस्तुति का दृश्य था।

शो से पहले धरना देने वालों की भीड़ बेहद ठंडे मौसम में बाहर खड़ी थी। ये लोग शो के विरोध में साइनबोर्ड पकड़े खड़े थे और आलोचनात्मक गीत गा रहे थे। थिएटर के भीतर जाने के इच्छुक लोगों को ताने मारती इस भीड़ के बीच से गुज़रकर जाना पड़ता था।

रोमांच से भरा समूह मंच पर गरजता हुआ आया, जैसे ज़िंदगी में यह उसका आखिरी शो हो। पूरे प्रॉडक्शन में प्रगतिशीलता, जोश और संकल्प का विस्फोट हो गया। बहुसंख्यक श्रोताओं की तालियों की आवाज़ में 50 विरोधियों के ताने दब गए। ईश्वर, आस्था, त्याग, कड़ी मेहनत और सेना के हर उल्लेख पर अल्पसंख्यक ताने मार रहे थे। कई मामलों में बहुसंख्यक समूह ने जोरदार तालियों से स्टेज के समूह को अपना समर्थन दिखाया। विरोधियों का शोर जितना ज़्यादा हुआ, स्टेज के लोगों का संकल्प उतना ही

बढ़ता गया। मुस्कराहटें ज़्यादा चौड़ी हो गईं, चेहरे के भाव ज़्यादा पैने हो गए और आँखों की चमक बढ़ गई।

ऑलंपिक गोल्ड मेडलिस्ट जॉन सेयर और इंडियो, कैलिफ़ोर्निया के विलियम स्टोरी कलाकारों के पक्ष में बोले और उन्होंने इंसान के आधुनिकीकरण में अमेरिकी कॉलेजों के सामने आने वाली चुनौती पर प्रकाश डाला।

‘मानवता को दिए गए योगदान के लिए हम आज की महान यूनिवर्सिटीज़ का सम्मान करते हैं, जिनमें हार्वर्ड भी शामिल है। लेकिन अगर सिर्फ़ मानसिक शक्ति ही दुनिया की समस्याओं को सुलझाने के लिए पर्याप्त होती, तो यह काम बरसों पहले हो चुका होता। हमें आर्थिक और सामाजिक योजनाओं की ज़रूरत है, लेकिन जब तक अमेरिका की यूनिवर्सिटीज़ जीवन की उस गुणवत्ता को जीना नहीं सीख लेतीं, जो इंसान की इच्छाओं और हृदयों को पकड़ ले, तब तक हम बुरी तरह असफल हो जाएँगे। कॉलेज अमेरिका, जो नैतिक सेना से लैस है, दुनिया के सबसे क्रांतिकारी युवाओं का समूह होगा और यह साम्यवादी तथा गैर-साम्यवादी दोनों तरह की दुनिया को जीतने में समर्थ होगा।’

प्रदर्शन के बाद विद्यार्थी कलाकारों की ओर भागे और उनसे तात्कालिक समस्याओं के बारे में सवाल की झड़ी लगा दी। वे यह भी पूछने लगे कि उनका समूह कैसे और क्यों बना। कई लोग घंटों तक कलाकारों का इम्तहान लेते रहे कि क्या वे वाक़ई उतनी ही उच्च गुणवत्ता का जीवन जी रहे हैं, जिसका प्रदर्शन वे मंच पर कर रहे थे। हार्वर्ड और रेडक्लिफ़ के कई विद्यार्थियों ने शो में तत्काल शामिल होने के लिए आवेदन पत्र माँगे।

जो लोग पहले शो का विरोध कर रहे थे, वे भी प्रदर्शन देखने और कलाकारों से मिलने के बाद आकर बोले, ‘हम आप लोगों के साथ काम करना चाहते हैं।’

क्लेरेंस डब्ल्यू. हॉल आगे कहते हैं, “सिंग-आउट का अमेरिकी सेना ने जितने जोश से स्वागत किया, उतना किसी और ने नहीं किया। इससे नैतिक मनोबल में हुई वृद्धि स्पष्ट दिख रही थी। फ़ोर्ट ब्रैग के कमांडिंग जनरल लेफ़्टिनेंट जनरल ब्रूस पामर ने कहा, ‘ड्राफ़्ट कार्ड बर्नर्स और विएटनिक्स, सिट-इन्स और टीच-इन्स के इन दिनों में यह जानना कितना ताज़गी भरा लगता है कि अमेरिका के युवाओं में देशभक्ति की मशाल अब भी तेज़ी से जल रही है!’

वेस्ट पॉइंट पर 2,200 कैडेट्स ने कलाकारों की प्रशंसा में खड़े होकर 27 मिनट तक तालियाँ बजाईं। आन्नापॉलिस में यू.एस. नैवल अकेडमी में सैनिकों ने सिंग-आउट को ‘हैट्स इन द एयर’ सैल्यूट दिया और 31 मिनट तक तालियों की सलामी दी। एक ने कहा, ‘यहाँ पर मुझे चार साल हो गए, लेकिन मैंने इस तरह की प्रतिक्रिया पहले कभी नहीं देखी। आप अमेरिका की ऐसी चीज़ें दिखाते हैं, जो रक्षा करने लायक हैं।’

लेकिन अगर सिंग-आउट-65 ने अमेरिकियों से तालियाँ बजवा दीं, तो इसने बाहर जाकर दूसरे देशों में तो ग़ज़ब ही ढा दिया। एशियाई देशों में इसने यह दिखाया कि युवा

अमेरिकी किस चीज़ के लिए जी रहे हैं। उन्होंने साबित किया कि हर जगह युवाओं में सकारात्मक उद्देश्य की वही भूख है, जो अमेरिका में है।

जापान में सिंग-आउट ने यूनिवर्सिटीज़ के खचाखच भरे हॉल्स में प्रदर्शन किया, जहाँ सिर्फ़ खड़े होने की जगह बची थी। इसने मशहूर काबुकी थिएटर, टोक्यो ऑलंपिक जिम्नेशियम (जहाँ प्रधानमंत्री एसाकू साटो, अमेरिकी और सोवियत राजदूत उपस्थित थे) और जापानी तथा अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर भी अपनी कला के जौहर दिखाए।

कोरिया में उनका मंच झंडों से लदे रेल के डिब्बे पर था, जो साम्यवादी पंक्ति से कुछ मील ही दूर था। अमेरिकी सेना के एक कर्नल ने कहा, 'ईश्वर का शुक्र है कि तुम लोग आ गए। तुमने अमेरिकी युवाओं की उस बहुत बुरी छवि को पूरी तरह मिटा दिया, जो हमें यहाँ पर मिल रही थी।'

पश्चिम जर्मनी में तो शाबाशी और भी ज़्यादा गर्मजोशी की थी। बहुत ज़्यादा बिकने वाले दैनिक *बिल्ड जीटिंग* ने लिखा था, 'संगीत का एक तूफ़ान हैमबर्ग के शहर से गुज़र गया। उनकी आवाज़ों में सोना और डायनामाइट था। उनका गाना विस्फोट जैसा था और इसके पीछे जो विचार था, वह इंसान को हिलाकर रख देता है।' म्यूनस्टर में *वेस्टफ़ैलिश्वर नाकरिक्टन अखबार* ने लिखा था, 'इस शहर के नागरिकों को आम तौर पर संजीदा और संकोची माना जाता है, लेकिन एक सार्वजनिक प्रदर्शन के दौरान वे अपनी कुर्सियों से उठ खड़े हुए और नाचने-गाने लगे।' पश्चिम जर्मनी के राष्ट्रीय दैनिक *डाई वेल्ट* की राय में 'फ़्रीडम इज़न्ट फ़्री पूरे पाश्चात्य जगत का थीम सॉन्ग बन सकता है।'

देश-विदेश में 'सिंग-आउट विस्फोट' का फैलना किसी जादू से कम नहीं है। जहाँ भी कलाकार गए, लगभग हर जगह स्थानीय तथा क्षेत्रीय सिंग-आउट्स का निर्माण हुआ। जापान, कोरिया, जर्मनी, ईस्ट अफ़्रीका, ऑस्ट्रेलिया, लैटिन अमेरिका में देश भर में घूमने वाले कलाकार उभर आए। अमेरिकी सिंग-आउट के नक्शे क़दम पर चलते हुए ये समूह भी अपने देशों में पूर्णकालिक यात्रा करते हैं और अमेरिका की तरह ही असंख्य स्थानीय सिंग-आउट्स में अपना विस्तार करते हैं। उदाहरण के तौर पर, काराकस में अमेरिकी समूह की यात्रा के बाद वेनेज़ुएला में 400 से ज़्यादा समूह बन गए। प्यूर्टो रिको में 'सिंग आउट सैन जुआन' ने 1,000 से ज़्यादा लोगों को शामिल कर लिया।

जापान के सिंग-आउट में उल्लेखनीय था *लेट्स गो '67*। यह 500 से ज़्यादा सदस्यों को नियुक्त कर चुका है। *लेट्स गो '67* ने इस साल की शुरुआत में अपने यात्री कलाकारों का समूह फ़िलिपीन्स तथा इंडोनेशिया में भेजा, जिससे ताईपेई ओर सियोल में भी ऐसे ही समूहों की स्थापना को प्रेरणा मिली। इसने इस कार्यक्रम को 'दक्षिण-पूर्व एशिया के हर कोने तक ले जाने' की योजना की घोषणा की।

एक और प्रेक्षक सिंग-आउट के रहस्य के क़रीब आ गए, जब उन्होंने घोषणा की, 'यह शो से ज़्यादा बड़ी चीज़ है। यह एक जीवनदर्शन और जीवनशैली का सटीक, नाटकीय प्रस्तुतिकरण है, जिसे इस देश के संस्थापक जानते और मानते थे, लेकिन हमारे समृद्ध समाज में यह जाने कैसे खो गई थी। चाहें तो इसे आलोचनात्मकता और नैतिक

सापेक्षतावाद के खिलाफ़ बगावत कह लें, जिसने देश की परंपराओं को खोखला कर दिया है या फिर इसे साहसिक नए मानदंडों और हम सभी के उद्देश्यों के समर्थन का गीत कह लें।'

सिंग-आउट के सदस्य इन नए मानदंडों और उद्देश्यों की अपनी स्वीकृति के बारे में खुलकर बोलते हैं। एक उदाहरण है ईस्थर डाएज लैज़ का, जो कैस्ट्रो के क्यूबा से आई एक आकर्षक युवा शरणार्थी है। जब सिंग-आउट फ़्लोरिडा में आया, तो ईस्थर मियामी हाई स्कूल से निकली ही थी। गायिका के रूप में समूह में शामिल होने के लिए प्रेरित होकर वह सबसे पहले अपनी स्कूल की प्रिंसिपल के पास यह कहने गई, 'मैं अपने डिप्लोमा की हक़दार नहीं हूँ। मैंने इम्तहान में नक़ल की थी।' और उसने इस बात पर ज़ोर दिया कि उसकी दोबारा परीक्षा ली जाए, जिसमें उसे पहले से बेहतर ग्रेड मिले। एक और उदाहरण है एक आकर्षक युवा नीग्रो विलियम स्टोरी का, जो सिंग-आउट में शामिल होने से पहले शिकागो के वेस्ट साइड में एक सख़्त युवा गैंग लीडर था। स्टोरी के अनुसार, 'सिंग-आउट के लड़के-लड़कियों के पास दुनिया में फैली नफ़रत और हिंसा का जवाब है। मैंने इस जवाब को फैलाने में मदद करने का फैसला किया। अब मैं पाता हूँ कि गैंग की लड़ाई में हिस्सा लेने के लिए जितनी बहादुरी की ज़रूरत होती है, उससे ज़्यादा हिम्मत की ज़रूरत सही बात का समर्थन करने के लिए होती है।'

एक पिता ने घोषणा की, 'जब से मेरा बेटा इस सिंग-आउट में शामिल हुआ है, तब से मैं उसे पहचान नहीं पाता हूँ। पहले वह आवारा और बेचैन था। उसका कोई उद्देश्य या लक्ष्य नहीं था। अब उसके पास ये दोनों चीज़ें इतनी ज़्यादा हो गई हैं कि मुझे समझ ही नहीं आता!'

सिंग-आउट के सदस्यों को अपने लक्ष्य समझ में आने लायक़ लगते हैं। जैसा उनमें से एक ने अपने प्रकाशन *पेस* में लिखा था, 'हमारी पीढ़ी ऐसे विचारों की तलाश कर रही है, जिनमें हम यक़ीन कर सकें, जिनके लिए हम लड़ सकें, जिनका हम प्रदर्शन कर सकें। हम शांति चाहते हैं, लेकिन स्वतंत्रता की कीमत पर नहीं। हम समाज की उँगली पकड़ने के बजाय कड़ी मेहनत और त्याग की चुनौती चाहते हैं। हमारी पीढ़ी आगे बढ़ रही है। यह अनुशासित होने और जोखिम लेने के लिए तैयार है। यह ग़रीबी, अनैतिकता और अलगाव का इलाज करना चाहती है- और यह ऐसा चरित्र की क्रांति के साथ करना चाहती है, जो नफ़रत से संचालित हिंसा से बहुत ज़्यादा कारगर है।'

उदाहरण के लिए देखें कि इंडोनिशिया के युवाओं ने अपने देश को बचाने के लिए हाल में क्या किया- और चीन के रेड गार्ड्स ने अपने देश को बर्बाद करने के लिए क्या किया। सिंग-आउट में ये लड़के जो कर रहे हैं, उसे मत ठुकराओ। और सबसे बढ़कर, उसे कम मत आँको!" यह क्लेरेंस डब्ल्यू. हॉल का अमेरिकी युवाओं का मूल्यांकन है, जो स्कोर जानते हैं- बहुत अलग नई पीढ़ी।

हमारा देश अब भी युवा है। हमें बुनियादी शक्ति उन सिद्धांतों से मिली है, जिनमें हम यक़ीन करते थे- न सिर्फ़ धार्मिक और राजनीतिक स्वतंत्रता से, बल्कि एक-दूसरे के प्रति

करुणा के एहसास से भी, जिससे पुराने देश परिचित नहीं थे। हम अपने पड़ोसी के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहते थे, जैसी हम उससे अपने लिए अपेक्षा करते थे। विश्वास, आस्था और अद्भुत जोश के साथ, जो युवाओं का जन्मसिद्ध अधिकार है, हमने एक ऐसे देश की स्थापना की, जो मानव जाति के इतिहास में अनूठा है। यह बात बहुत भावुक बना देती है कि हमारे युवाओं के एक बड़े वर्ग में उन बुनियादी शक्तियों का दोबारा उदय हो रहा है। उनके असाधारण काम हमें याद दिलाते हैं कि जोश युवाओं का गुण है। इसका ताल्लुक दिल, दिमाग और आत्मा से युवा होने से है। इसका उम्र से कोई संबंध होना ज़रूरी नहीं है।

मैं अस्सी साल के कई युवाओं को जानता हूँ। उनमें से एक थे मेरे प्रिय मित्र स्वर्गीय डॉ. स्माइले ब्लैटन। और मैं अठारह साल के बूढ़े लड़कों को भी जानता हूँ। अगर युवावस्था मानसिक अवस्था है, तो जोश इसका एक हिस्सा है। और अगर आपके पास जोश है, तो आपको हॉर्मोन लेने, प्लास्टिक सर्जरी करवाने, बाल रंगने और अन्य नकली साधनों की ज़रूरत नहीं है। जोश आँखों में चमक लाता है, गालों में रंगत लाता है और दिल खुश कर देता है।

जोश से न सिर्फ़ अपने कल्याण में योगदान दें, बल्कि उस रोमांचक देशभक्ति की क्रांति में भी योगदान दें, जो अमेरिका में शुरू हो रही है। अगर कोई ऐसा गुण है, जो युवा अपने बड़ों से स्वीकार करेंगे, तो वह है जोश। वे प्रगतिशील कर्म करना चाहते हैं। वे एक सकारात्मक मंच चाहते हैं। हम इन नए क्रूसेडर्स की सहायता करने के लिए अपनी परिपक्व बुद्धि और सकारात्मक मदद से इसे संभव बना सकते हैं। अपने हृदय को आस्था से और अपनी आत्मा को जोश से भर लें और एक समृद्ध, लाभकारी, आध्यात्मिक अभियान में युवाओं, अधेड़ों और बुजुर्गों के साथ जुड़ जाएँ। ईश्वर आपके साथ है।

## 12

# जोश से ही सारा फ़र्क पड़ता है

**स्व**र्गीय लगभग एक हज़ार रिटेल स्टोर्स के विशाल साम्राज्य के संस्थापक एस. एस. क्रेसो में शांत जोश था, जो बाधाओं को तोड़ देता है और ज़बर्दस्त परिणाम हासिल करता है। यह विलक्षण इंसान निन्यानवे साल से ज़्यादा जिया और उन्होंने अपने परोपकारी दान से हज़ारों लोगों का भला किया।

क्रेसो की कहानी अमेरिकी परंपरा पर आधारित है: ग़रीबी से उपलब्धि तक पहुँचने की कहानी। उनमें पेनसिल्वेनिया डच गुण थे: कड़ी मेहनत, बचत, ईमानदारी, आस्था और जोश। एस. एस. क्रेसो धर्मपरायण ईसाई थे; ज़मीन से जुड़े व्यक्ति और तीक्ष्ण चिंतक। उनमें शुष्क हास्यबोध था। जब हार्वर्ड ने उन्हें मानद उपाधि प्रदान की और उनसे भाषण देने को कहा, तो वे उठकर खड़े हुए और बोले, “मैंने कभी बोलकर एक पैसा भी नहीं कमाया।” इसके बाद वे बैठ गए। यह शायद उस विश्वविद्यालय में दिया गया सबसे संक्षिप्त भाषण था- शायद सबसे समझदारी भरे भाषणों में से एक। उन्होंने ज़िंदगी में 20 करोड़ डॉलर से ज़्यादा कमाए, लेकिन इसका ज़्यादातर हिस्सा दान में दे दिया। वे ईश्वर की झलक या लोगों की गरिमा को नहीं भूले। उनके खुद के शब्दों में, “मैंने दुनिया को जैसा पाया था, उससे बेहतर छोड़ने की कोशिश की है।”

मैंने एक बार उनसे उनकी अद्भुत ज़िंदगी का रहस्य पूछा। उन्होंने कहा, “मेरा जीवनदर्शन बड़ा ही सरल है। जल्दी सोने जाओ, जल्दी उठो, ज़्यादा मत खाओ, कड़ी मेहनत करो, लोगों की मदद करो, किसी चीज़ के कारण अपने लक्ष्य से मत भटको, अपने काम पर पूरा ध्यान केंद्रित करो, जोशीले बनो और हमेशा ईश्वर को याद रखो।” इस सरल जीवनदर्शन पर वे ज़िंदगी भर चलते रहे- हमेशा चलते रहे, जोश और आस्था से।

मि. क्रेसो का कहना था, “जब कोई नीचे से शुरू करता है और बेहतर बनना सीख लेता है, तो हर चीज़ आसान हो जाती है।” यक़ीनन यह आसान हो जाती है, बशर्ते आपमें चरित्र हो, साहस हो और बेहतर बनने की आस्था व जोश हो। इस तरह की योग्यता को

अंदरूनी जोश से काफ़ी मदद मिल सकती है, ऐसा जोश जो बाधाओं को पार कर लेता है। कौन सी बाधाएँ? ज़ाहिर है, हर वह चीज़ जो बेहतर जीवन और सच्ची सफलता की राह में आड़े आती है। ईश्वर प्रदत्त क्षमताओं के साथ सर्वश्रेष्ठ काम करने की प्रेरणा की राह में आड़े आने वाली हर चीज़।

कुछ समय पहले जब मैंने एक भाषण ख़त्म किया, तो एक महिला मेरे पास आई। वह हाई स्कूल में मेरी ही क्लास में पढ़ती थी, लेकिन उसके बाद मैंने उसे नहीं देखा था। उसने कहा, “नॉर्मन, तुम्हारी बात सुनते समय मैं ग़ौर से तुम्हारा विश्लेषण कर रही थी। तुमने इतनी छोटी शुरुआत की थी, लेकिन उसके बाद तुमने सचमुच बहुत कुछ कर लिया है।” पहले तो मुझे लगा कि वह मुझे नीचा दिखा रही है। फिर मुझे एहसास हुआ कि उसकी टिप्पणी दरअसल बहुत बड़ी प्रशंसा है। अगर आपके पास शुरुआत में बहुत कम हो, लेकिन आप उसी कम चीज़ पर सबसे अच्छा काम करने लगें, तो वह चीज़ आश्चर्यजनक ढंग से बहुत ज़्यादा बन सकती है।

## मन बना लें और ऊपर उठें

जोश संकल्प का गुण विकसित करता है और उसे क़ायम रखता है। संकल्प का गुण बेहतर जीवन की राह में आने वाली बाधाओं को पार करने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। मैं महेलिया जैकसन की कहानी से बहुत प्रभावित हूँ, जो इस देश में गॉस्पेल गीत गाने वाली सबसे उत्कृष्ट गायिकाओं में से एक हैं। उनके सामने बहुत सी बाधाएँ थीं, लेकिन उनके पास “संकल्पवान मस्तिष्क” था, जोश था और ईश्वर में आस्था थी। इसलिए उन्हें हर वह चीज़ मिल गई, जिसकी “ऊपर उठने” के लिए ज़रूरत थी।

महेलिया जैकसन ग़रीबी से ऊपर उठी थीं और उन्होंने बाद में बर्लिन के स्पोर्ट्सपैलेस्ट, लंदन के अल्बर्ट हॉल और दुनिया के कई अन्य बेहतरीन कन्सर्ट हॉल्स में विशाल तथा उत्साही भीड़ के सामने गीत गाए हैं। वे न्यू ऑरलिऐंस में पली-बढ़ी थीं, जहाँ उनके पिता सप्ताह भर नौका घाट पर काम करते थे और रविवार को प्रवचन देते थे। उनका परिवार बहुत ग़रीब था। महेलिया को बहुत कम शिक्षा मिली, यहाँ तक कि औपचारिक संगीत शिक्षा भी नसीब नहीं हुई। लेकिन उन्होंने मिसिसिपी का शो बोट संगीत सुना। उन्होंने महान जैज़ बैंड्स को सम्मोहित होकर सुना। उन्हें अपने भीतर कोई चीज़ फैलती महसूस हुई और एहसास होने लगा कि उन्हें सचमुच महान आवाज़ दी गई है। अपने पिता के छोटे से चर्च की गायक-मंडली में गाते वक़्त वे अपनी शानदार आवाज़ मर्मस्पर्शी गॉस्पेल गीतों में ऊपर उठाती थीं, जैसे *हाऊ वंडरफुल दैट जीसस लिफ़्टेड मी*। इस शुरुआती रोमांच से एक-एक क़दम बढ़ाते हुए वे महान सफलता तक पहुँच गईं। उनके एक एलबम *मूव ऑन अप अ लिटिल हायर* की अस्सी लाख से ज़्यादा प्रतियाँ बिकीं।

वे पूछती हैं, “आप क्या बनना चाहते हैं? आप कहाँ जाना चाहते हैं? ईश्वर आपको ऊपर उठाएगा।” बस एक शर्त है, “आपके पास संकल्पवान मस्तिष्क होना चाहिए।”

वे कहती हैं कि अगर ईश्वर उन्हें लूसियाना के किनारे कपड़े धोने के काम से ऊपर उठा सकता है, अगर वह उनके घुटनों को फ़र्श से ऊपर उठा सकता है, जिसे वे रगड़ा करती थीं, अगर वह उन्हें उस दुख के ऊपर उठा सकता है, जो उनकी नस्ल झेलती है, तो “वह आपको भी ऊपर उठा सकता है।” और यह सच है। ऐसा कोई नहीं है, जिसे ईश्वर उस लक्ष्य तक या उससे ऊपर नहीं उठा सकता, जिसकी उसने कभी आशा या कल्पना की हो। बस आपके पास “संकल्पवान मस्तिष्क” होना चाहिए। आपको इसकी कामना करनी होगी और ईसा मसीह को खुद को ऊपर उठाने देना होगा। फिर आप कमज़ोरी, मुश्किलों और खुद पर विजय हासिल कर लेंगे। इसलिए समझदार बनें। उन लोगों में से एक बनें, जो ज़िंदगी को उसी तरह लेते हैं, जैसी यह सचमुच है। महेलिया जैकसन की कहानी प्रेरक सच्चाई का एक और सबूत है। आपको वह मिल सकता है, जो आप ज़िंदगी से चाहते हैं, बशर्ते आपमें बाधाओं को दरकिनार करने वाला जोश हो। आप सचमुच आस्था के साथ “ऊपर उठ” सकते हैं।

## थके-हारे दंपति को नया जोश मिलता है

मैंने एक थके हुए, अर्ध-दंपति को ज़िंदगी के प्रति जोश विकसित करते देखा। इस जोश में इतनी शक्ति और स्फूर्ति थी कि उन्होंने सचमुच बीमारी और बोझिलता के वे सारे अवरोध हटा दिए, जो सुखी और रचनात्मक जीवन की राह में आड़े आ रहे थे।

यह रोमांचक मानवीय अनुभव डचेस काउंटी, न्यूयॉर्क में हमारे फ़ार्म में मई की एक यादगार सुबह हुआ। फ़ार्म में घास का एक मैदान है। उसमें एक पुराना, खस्ताहाल, वीरान मकान है, जिसका इस्तेमाल हम भंडारगृह के रूप में करते हैं। इस मकान के पास लिलाक की झाड़ियों का विशाल मंच जैसा बना है। घास गहरी थी और सुबह की धुंध में उस पुराने खस्ताहाल मकान के चारों ओर रहस्य तथा सौंदर्य बिखरा हुआ था। लिलाक झाड़ियाँ ओस की बड़ी-बड़ी बूंदों से भारी थीं। उन पर अपना चेहरा रखने पर आपको महसूस होता था कि पानी ठंडा और ताज़ा था, खुशबू प्यारी थी और यह बहुत साफ़ महसूस हो रहा था। तभी वहाँ दो जानवर आए और फ़ेंस के पार से मेरी तरफ़ देखने लगे। मैंने भी उनकी ओर देखा। उनके बड़े मासूम चेहरों पर एक दिलचस्प, दोस्ताना भाव दिख रहा था। वे मुझे पसंद आए, इसलिए मैं बोला, “अरे भई, तुम कैसे हो?” लेकिन उन्होंने अपने नथुनों से बस श्वास की लंबी फुहार छोड़ी।

फिर सुबह की धुंध गायब होने लगी। धूप की लंबी किरणें लिलाक के फूलों पर पड़ने लगीं। सुबह अचानक चौंधियाने वाली धूप से भर गई। मुझे बरसों पहले की एक बात याद आ गई, जिसे मेरे पिता एक खुश और उत्साही व्यक्ति के बारे में कहा करते थे, “वह मई

की सुबह जितना चमकदार है।" मैं घनी घास पर खड़े-खड़े सोचता रहा कि मेरी ज़िंदगी में मई की कितनी सारी सुबहें आ चुकी थीं और मैं खुश था, क्योंकि इससे मुझे अब भी उतना ही रोमांच होता है, जितना कि बचपन में होता था। मैंने लिलाक की झाड़ियों के पास खड़े-खड़े प्रार्थना की कि मेरी खुशी की भावना कभी कम न हो, कि ज़िंदगी हमेशा, हर दिन आश्चर्य, रहस्य और भव्यता से भरपूर हो, ज़बरदस्त रोमांच और जोश से भरपूर हो।

बाइबल एक अजीब लगने वाली सलाह देती है, "ज़िंदगी को पकड़ लो, जो सचमुच ज़िंदगी है।" हमें बताया गया है कि ईसा मसीह दुनिया में इसलिए आए, ताकि हमें "ज़्यादा प्रचुरता से" ज़िंदगी मिल सके। प्राकृतिक जगत हालाँकि आकर्षक है, लेकिन यह हमें सबसे बड़ा रोमांच या खुशी नहीं देता है। यह हमारी ज़िंदगी को गहराई से सार्थक और संतुष्टिदायक नहीं बनाता है। इसके बजाय सतत रोमांच, नई संवेदनशीलता और असीम जोश इसे सार्थक बनाते हैं।

बहुत सारे लोग समय से पहले ही निस्तेज हो जाते हैं, बूढ़े हो जाते हैं और थक जाते हैं। वे आलोचनात्मक बन जाते हैं और ऐसी मानसिक स्थिति अपना लेते हैं, जिसे वे दुनियादारी मानते हैं। लेकिन यह ज़रा भी दुनियादारी (sophisticated) नहीं है, क्योंकि इस शब्द का सच्चा अर्थ होता है, "दुनिया के तरीकों में स्मार्ट या समझदार बनना।" और बोझिल बनना या रोमांच खो देना स्मार्ट तरीका नहीं है। स्फूर्तिवान या जीवंत बनने में ही समझदारी है, ताकि खोखलेपन और निस्तेज ज़िंदगी से मुक्ति मिल सके।

मई की इस खास सुबह एक दंपति मेरे फ़ार्म पर मुझसे मिलने आए। मैं जानता था कि वे शहर के आम, बोर हो चुके दुनियादार लोगों में से थे। वे अच्छे लोग थे, लेकिन उनका मन भर चुका था। ज़िंदगी ने उन्हें मिटा दिया था। आदमी ने कहा, "हेलन ठीक नहीं है और मैं उसके बारे में बहुत चिंतित हूँ। और", उसने आगे कहा, "मैं भी अच्छा नहीं हूँ।"

मैंने टिप्पणी की, "मुझे तो तुम अच्छे खासे दिख रहे हो।"

"आपको ऐसा दिख रहा है, लेकिन मैं अपने विचारों में अच्छा नहीं हूँ और मैंने वह रचनात्मक योग्यता गँवा दी है, जो मुझमें थी।" वह एक संगीत लेखक और उत्कृष्ट संपादक था। उसने कहा, "कोई चीज़ चली गई है। मैंने जोश गँवा दिया है और रोमांच का एहसास भी, जो मुझमें हमेशा से था। मैं जानना चाहता हूँ कि इसे दोबारा कैसे पाया जाए। इसके बिना ज़िंदगी में कोई मज़ा नहीं है।"

"देखो बिल, तुम ग़लत आदमी के पास आ गए हो", मैंने कहा। "मैं धर्मगुरु हूँ और तुम आधुनिक क्रिस्म के इंसान हो। तुम मुझसे यह क्यों पूछ रहे हो कि ज़िंदगी का रोमांच दोबारा कैसे हासिल किया जाए? तुमने इस समस्या के बारे में मुझे बताकर ग़लती की है, क्योंकि मैं तुम्हें सरल जवाब दूँगा, जो आध्यात्मिक होगा। तुम शायद इतने जटिल हो कि इस सरल जवाब को स्वीकार नहीं करोगे। तुम ज़रूरत से ज़्यादा जटिल हो या हम कहें कि ज़रूरत से ज़्यादा आधुनिक हो- या कम से कम तुम दिखते तो ऐसे ही हो। लेकिन अगर तुम जटिलता और दुनियादारी के उस सिंहासन से नीचे उतरो और थोड़ी विनम्रता

दिखाओ, तो मैं तुम्हें एक सच्चा जवाब दे सकता हूँ, जो वाकई तुम्हारी समस्या का समाधान कर देगा।”

“आप मुझे थोड़ा छील रहे हैं, है ना?”

“शायद इससे भी तुम्हें फ़ायदा होगा”, मैंने मुस्कराते हुए जवाब दिया। लेकिन हम एक दूसरे की बात समझ गए।

फिर वह बोला, “आप बताएँ तो सही, मैं उस पर अमल करूँगा।” मुझे एहसास हुआ कि इस बार वह सचमुच कोशिश करेगा।

“ठीक है, अंदर आएँ।” मैं बिल और हेलन को घर के भीतर ले गया और हम लाइब्रेरी में पहुँच गए। मैंने कहा, “वह गलीचा देख रहे हैं? यह बड़ा ही सुंदर चीनी गलीचा है, जिसकी कीमत मेरी पत्नी अब भी चुका रही है। यह मोटा है और इससे तुम्हारे घुटनों को आराम मिलेगा, क्योंकि तुमने बरसों से फ़र्श पर बैठकर प्रार्थना नहीं की होगी। इस कुर्सी के पास घुटनों के बल बैठ जाओ।”

वे दोनों घुटनों के बल बैठ गए और हमने प्रार्थना की। मुझे लगा कि मैंने इन लोगों को ग़लत समझा था। उन दोनों ने सचमुच अपना दिल उड़ेलकर रख दिया। उन्होंने कोई हीले-हवाले नहीं किए, बल्कि सीधे-सीधे ईसा मसीह से अपना कायाकल्प करने की प्रार्थना की। और यकीन मानें, उस मई की सुबह अपनी लाइब्रेरी में मैंने एक इंसान को नए स्वरूप में आते देखा। और एक महिला को भी। फिर वे जब उठकर वहाँ से जाने लगे, तो उनके पैरों में लचक थी और आँखों में एक नई चमक थी।

एक साल बाद बिल ने मुझे एक पत्र लिखा। स्पष्ट रूप से उसका जोश अब तक कायम था। यह काव्यात्मक अंदाज़ में लिखा गया था, क्योंकि बिल में कवित्त की प्रवृत्ति थी और इसमें लिखा था: “आसमान कभी इतना ज़्यादा नीला नहीं था, घास कभी इतनी ज़्यादा हरी नहीं थी, फूलों की खुशबू इस साल जितनी मधुर है, उतनी पहले कभी नहीं थी; चिड़ियों का गीत सचमुच आनंद भरा है। हमें पता ही नहीं था कि ज़िंदगी इतनी अब्दुत हो सकती है। हेलन बेहतर है और मुझे असीम शांति मिल चुकी है।” उन्होंने उस जोश को कायम रखा, जो उन्हें मई की उस पिकचर पोस्टकार्ड जैसी सुबह को मिला था। यह दृश्य कभी फीका नहीं पड़ा। उन्होंने उस जोश को खोज लिया, जो सार्थक और खुश जीवन की तमाम बाधाओं को तोड़ डालता है।

## जोश बेहतर जीवन की बाधाओं को तोड़ डालता है

बेहतर जीवन की बाधाएँ अनेक और अलग-अलग किस्म की होती हैं। ज़ाहिर है, एक तो डर है। सचमुच बहुत बड़ी बाधा। और डर के साथ सतर्कता भी है। उचित सतर्कता में समझदारी है, लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा सतर्क न बनें। डरे हुए, कातर और अतिरिक्त

सावधान लोग उन बाधाओं को कभी नहीं लाँघ पाते हैं, जिनके पार इस दुनिया के सचमुच अद्भुत जीवनमूल्य होते हैं। सच तो यह है कि बहुत ज़्यादा सतर्कता आपके लिए बुरी है।

एक दिन हमारे फ़ार्म पर ऑइल का एक ट्रक डिलिवरी देने आया। लेकिन मैंने देखा कि ड्राइवर ट्रक से नहीं उतरा। मैं वहाँ तक चलकर गया और पूछा, “क्या हुआ?”

घबराकर उस आदमी ने जवाब दिया, “उस कुत्ते को देखें।” हमारे पास एक बड़ा कुत्ता है, जो बहुत सामान्य है। बस उसके भौंकने की आवाज़ तेज़ है और वह थोड़ा डरावना दिखता है। लेकिन हकीकत में वह इसका नाटक करता है। उसके पास बस तेज़ आवाज़ और डरावना रूप ही है। मैंने कहा, “अरे, वह कुत्ता तो मक्खी को भी नुकसान नहीं पहुँचाएगा।”

“मेरी दिलचस्पी मक्खियों में नहीं है”, उस आदमी ने जवाब दिया। “मेरी दिलचस्पी तो इस बात में है कि वह मुझे काट न ले।”

“देखिए”, मैंने कहा, “अगर आप ट्रक से उतरकर उस कुत्ते के पास जाएँगे, तो वह रफूचक्कर हो जाएगा।”

लेकिन वह कोई जोखिम नहीं लेने वाला था। उसने कहा, “उसकी आँखों को देखें। नहीं, धन्यवाद!” और वह जहाँ था, वहीं बैठा रहा।

मैं कुत्ते की ओर मुड़ा और उसे आदेश दिया, “दूर जाओ, पीट! दूर जाओ!” लेकिन मुझे हैरानी हुई और थोड़ी शर्म भी आई, जब वह भौंकता हुआ मेरे पास आ गया। एक पल के लिए तो मैं खुद ट्रक पर कूदने वाला था।

पीट जानता था कि उसने डिलिवरी वाले आदमी को डरा दिया था और वह यह देखने वाला था कि क्या वह मुझे भी डरा सकता है। मैंने उस आदमी से कहा, “आप इस कुत्ते से डर रहे हैं और वह यह बात जानता है, इसलिए उसने ठान लिया है कि वह आपको इस ट्रक में ही बैठाए रहेगा।”

आखिरकार मेरे आश्वासन का असर हुआ। वह बेहद सतर्क आदमी उतर गया। एक साथ हम सीधे कुत्ते के पास गए। जब पीट ने देखा कि उससे कोई नहीं डर रहा है, तो वह पीछे हट गया... तेज़ी से। इसके बाद वह गुर्रति हुए बस किनारे पर मँडराता रहा, जबकि वह आदमी अपना काम करने लगा।

देखिए, सभी लोग जानते हैं कि जब कोई जानवर आपके डर को भाँप लेता है, तो वह अक्सर आपको और ज़्यादा डराने की कोशिश करता है। आप किसी भी चीज़ से खुद को जितना डरने की अनुमति देंगे, आप उससे उतने ही ज़्यादा डरने लगेंगे।

इस बात की संभावना है कि कार दुर्घटना का शिकार व्यक्ति अगली बार कार में बैठते समय थोड़ा काँपेगा। लेकिन वह जितनी जल्दी यह काम कर ले, उतना ही बेहतर है। अगर वह इस काम को टालता रहेगा, तो उसके भीतर कारों या दूसरे सभी वाहनों का डर बैठ सकता है। डर अक्सर समय के साथ बढ़ता है और इसका “सामान्यीकरण” भी हो जाता है- यानी यह दूसरे क्षेत्रों में भी फैल जाता है।

स्पष्ट है कि बहुत ज़्यादा सावधानी आपके लिए बुरी है। आप जिन चीज़ों से डरते हैं, उनसे कतराकर आप दुखद परिणामों को न्योता दे रहे हैं। आम तौर पर समझदारी इसी में होती है कि डरावने अनुभव का सामना करें, उसके सामने डटकर खड़े हो जाएँ, चोटों या आघातों का जोखिम लें। फिर शायद आपको यह पता चलेगा कि यह उतना कठोर नहीं है, जितनी आपको आशंका थी। या शायद आप इसे बहुत कठोर पाएँगे, लेकिन आपको यह भी पता चलेगा कि आपमें इससे निबटने का माद्दा है- और इससे आप ज़्यादा दमदार इंसान बन जाते हैं।

जॉन रस्किन युवावस्था में बेहद डरपोक थे और इससे उन्हें काफ़ी कष्ट होता था। फ्रेंच आल्प्स में चैमोनिक्स में रहने के दौरान इस आदत से उन्हें बहुत पीड़ा हुई। दूसरे युवाओं को पहाड़ों पर चढ़ते देखकर उन्होंने कम ऊँचे पहाड़ों पर चढ़ने की कोशिश की, लेकिन डर की वजह से बीमार हो गए और उन्होंने पहाड़ पर चढ़ने का विचार छोड़ने का फ़ैसला कर लिया।

इस मुश्किल में तनाव में आकर उन्होंने लिखा: “खतरे के नैतिक प्रभाव का सवाल बड़ा अजीब है, क्योंकि अगर आप किसी खतरनाक जगह पर पहुँचते हैं और उससे दूर मुड़ जाते हैं, तो हालाँकि यह बिलकुल सही और समझदारी भरा काम हो सकता है, लेकिन इसके बावजूद आपके चरित्र का थोड़ा हास हो जाता है; आप उस हद तक ज़्यादा कमज़ोर, ज़्यादा जीवनहीन हो गए हैं... जबकि अगर आप उस खतरे से गुज़रते हैं, तो हो सकता है कि उसका सामना करने का निर्णय स्पष्ट रूप से ग़लत और मूर्खतापूर्ण हो, लेकिन उस मुठभेड़ के बाद आप ज़्यादा सशक्त और बेहतर व्यक्ति बनकर बाहर निकलते हैं, जो हर तरह के काम और मुश्किल के लिए ज़्यादा फ़िट होता है।”

मुद्दे का सार इस सलाह में है, जो मशहूर संवाददाता हेनरी जे. टेलर को बरसों पहले उनके पिता ने दी थी, “अपने बारे में और चोट पहुँचने के बारे में ज़रूरत से ज़्यादा चिंता मत करो। जो लोग बहुत सतर्क बनकर ज़िंदगी से गुज़रते हैं, वे बहुत सारी चीज़ें चूक जाते हैं। जहाँ भी जोखिम लेना पड़े, लो। यह हमेशा बेहतर है, क्योंकि तुम ज़्यादा दुनिया देखोगे और इसके बावजूद शायद उतने ही लंबे जियोगे।”

एक और बाधा है, जिसे तोड़ने की ज़रूरत है- द्वेष। क्या आपको कभी एहसास हुआ है कि द्वेष एक ऐसे शब्द से उत्पन्न हुआ है, जिसका मतलब है दोबारा चोट पहुँचना? इससे यह पता चलता है कि द्वेष करते वक़्त आपको मानसिक कटुता और दर्द का एहसास इसलिए होता है, क्योंकि आप दरअसल खुद को दोबारा चोट पहुँचा रहे हैं, पुराने घाव को दोबारा खोल रहे हैं। द्वेष से मानसिक पीड़ा पैदा होती है, क्योंकि इससे मानसिक कटुता लगातार जारी रहती है। द्वेष असल जीवन की राह में एक बड़ी बाधा है, लेकिन जोश आपको इस बाधा के पार ले जा सकता है।

खुद को समाज से काटना भी एक बाधा है। इसका मतलब यह है कि आप दूसरों की चिंता करने की झंझट में नहीं पड़ते हैं। संभवतः आपके ज़्यादातर दुखों और जोश की कमी का कारण प्रबल स्वार्थ है, जो किसी मानवीय आवश्यकता से जुड़ने से इंकार कर

देता है। न्यूयॉर्क सिटी में एक औरत को चाकू मारकर मौत के घाट उतार दिया गया। माना जाता है कि कम से कम 39 लोगों ने उस औरत की चीखें सुनी थीं। अविश्वसनीय बात यह थी कि इन लोगों ने कंधे उचकाकर यह मान लिया कि इसमें दखल देना उनका काम नहीं है।

उन्होंने तर्क दिया, “मैं इसमें क्यों उलझूँ? यह मेरी अंत्येष्टि नहीं है।” लेकिन यह उनकी ही अंत्येष्टि थी। उस बेचारी औरत ने अपनी ज़िंदगी गँवा दी। इन लोगों ने अपनी आत्माओं की ज़िंदगी गँवा दी। आखिर वे उन दर्द भरी चीखों को कैसे भूल सकते हैं, जिन्हें सुनने के बाद भी उन्होंने कुछ नहीं किया, सिर्फ़ इसलिए क्योंकि वे स्वार्थ में जी रहे थे? दूसरों के दुख में शामिल न होने की बात उन्हें हमेशा सालती रहेगी। दूसरे लोगों के दुख, दर्द और त्रासदी में शामिल न होने की इच्छा उच्च गुणवत्ता वाले जीवन की एक बहुत बड़ी बाधा है। लेकिन इंसानों के प्रति सच्चा जोश ऐसी उदासीनता को तोड़ देता है और खुशी की ऐसी गुणवत्ता पैदा करता है, जिसे किसी दूसरे तरीके से नहीं पाया जा सकता। जैसा आर्थर गॉर्डन कहते हैं, “जोश परवाह करने की अवस्था है- सचमुच परवाह करने की।”

## अंडरग्राउंड ट्रेन में नाटक

एक उदाहरण देखें, जो *गाइडपोस्ट्स* मैगज़ीन के आर्ट डायरेक्टर सैल लैज़ारोट्टी के बारे में है। एक सुबह वे न्यूयॉर्क सिटी की अंडरग्राउंड ट्रेन में बैठकर ऑफ़िस जा रहे थे। लेकिन वहाँ वे एक समस्या में उलझ गए। देखने वाली बात यह है कि उन्होंने किस तरह से संभावित त्रासदी की चुनौती का सामना किया। जहाँ वे बैठे थे, उससे कुछ फुट दूर अठारह साल का अच्छा और आकर्षक दिखने वाला लड़का झूलती ट्रेन के बीच के खंभे को पकड़े हुए था। सैल के सामने वाली क़तार में लगभग पच्चीस साल की एक अच्छी पोशाक वाली युवती बैठकर पेपरबैक उपन्यास पढ़ रही थी। जब ट्रेन एक स्टेशन पर रुकी, तो वह लड़की उठी और लड़के के पास से निकलकर दरवाज़े की ओर जाने लगी। फिर अचानक वह चिल्लाई, “आवारा कहीं के! इतने मासूम मत दिखो! मैं जानती हूँ कि तुमने मुझे छुआ है!” यह कहकर लड़की ने छलाँग लगा दी और शेरनी की तरह उस पर कूद पड़ी। लड़के ने हैरानी से अपनी रक्षा करने के लिए अपने हाथ उछाले। ऐसा करते वक़्त उसके हाथ अनजाने में लड़की के चेहरे से टकरा गए। लड़की के होंठ पर खून की एक बूँद नज़र आने लगी। फिर हाथ छुड़ाकर वह प्लेटफ़ॉर्म पर कूद गया- लड़की हाई हील पहनकर उसके पीछे भाग रही थी और चिल्ला रही थी, “पुलिस! पुलिस!” ट्रेन के दरवाज़े बंद हो गए। हैरान यात्रियों ने अपने कंधे उचकाए और दोबारा अपने अखबार पढ़ने लगे। उनके लिए यह रोज़ाना होने वाली घटनाओं में से एक थी।

सैल जहाँ बैठा था, वहाँ से उसने साफ़-साफ़ देखा था कि लड़की के चीखने से पहले उन दोनों के बीच कोई संपर्क नहीं हुआ था। लड़का बिलकुल बेक़सूर था। सैल ने सोचा कि लड़के का क्या होगा और क्या किसी गवाह- यानी खुद उसे- पुलिस से संपर्क करना

चाहिए। उसने खुद को यह कहकर चुप रखने की कोशिश की कि यह उसका काम नहीं है, कि लड़का वैसे भी बचकर निकल गया होगा और इस मामले से दूर रहना ही बेहतर होगा। उसने सोचा, वह इतना ज़्यादा व्यस्त है कि उसे किसी दूसरे की मुश्किल में नहीं उलझना चाहिए। लेकिन इसके बावजूद वह उस लड़के को अपने दिमाग से निकाल नहीं पाया।

फिर उसने जो किया, उससे उसका पूरा दिन बर्बाद हो गया। अगर वह लड़का पकड़ा गया होगा, तो उसे किस इलाके के थाने में ले जाया गया होगा, यह पता लगाने के लिए चार फ़ोन करने पड़े। इसके बाद डेस्क सार्जेंट ने उसे बताया कि हाँ, लड़के को पकड़ लिया गया था और उसे वहाँ से जुवेनाइल कोर्ट (किशोर न्यायालय) भेज दिया गया है। सैल ने जुवेनाइल कोर्ट फ़ोन करके लड़के का नाम मालूम किया- स्टीव लार्सन- और उसके माता-पिता का नाम-पता भी। उसने स्टीव की माँ को फ़ोन किया, जिससे उसे पता चला कि परिवार के पास वकील करने के पैसे भी नहीं थे। सैल ने लड़के के लिए वकील खोजने का ज़िम्मा भी खुद पर ले लिया। फिर वह वकील और माँ के साथ अदालत में गवाही देने पहुँच गया।

जब जज ने सवाल पूछे, तो लड़की ने एक ज़ोरदार मनगढ़ंत कहानी सुनाई कि उस पर हमला किया गया था। सैल हैरानी से सुनता रहा। वह जानता था कि लड़की जो बता रही है, वैसा कुछ नहीं हुआ था। एक बिंदु पर जज ने लड़की को टोकते हुए कहा, “उस घटना का एक गवाह मौजूद है, इसलिए यह पक्का कर लें कि आप सही बात कह रही हैं।”

लड़की ने कमरे में चारों ओर नज़रें दौड़ाते समय सैल को पहचान लिया, वह हैरत से उसकी ओर घूरने लगी और इसके बाद बौखला गई। वह अटकने लगी, अपनी ही बात काटने लगी, टूट गई। जज ने लड़की और स्टीव के वकीलों को बुलाकर बातचीत की। उन लोगों ने मिलकर यह फ़ैसला किया कि लड़की को मनोचिकित्सक की मदद की ज़रूरत है। मुक़दमा खारिज हो गया।

अगर सैल लैज़ारोट्टी ने यह फ़ैसला किया होता कि इस घटना से उसे कोई मतलब नहीं है और वह इसमें शामिल होने से बचता, तो उस लड़के को यक़ीनन सज़ा मिलती, वह जेल जाता, उसके चरित्र पर एक दाग़ लग जाता, शायद वह इस कारण अपराधी भी बन सकता था। वह इस दुर्भाग्य से बच गया, क्योंकि ट्रेन में बैठे एक आदमी ने महसूस किया कि एक अजनबी इंसान के प्रति उसकी ज़िम्मेदारी थी।

लेकिन सैल में लोगों के प्रति ज्वलंत जोश था- वह सचमुच परवाह करता था और उसके जोश ने ग़ैर-संलग्नता (non-involvement) की उस बाधा को तोड़ दिया, जो खुश जीवन की राह में आड़े आती है।

## बदमाशों के गैंग को हुई ज़बर्दस्त हैरानी

असंलग्नता के पंगु बना देने वाले नज़रिए का एक और जोशीला बाधा-नाशक नैवल रिज़र्व एयरमैन जेम्स आर. जॉर्ज था। 23 साल का जेम्स फ़िलाडेल्फ़िया में छुट्टियाँ मनाने आया था और उस शहर के ऐतिहासिक स्थल देखना चाहता था। रेस एंड वाइन के अंडरग्राउंड स्टेशन के एक कोने पर उसने एक ऐसा दृश्य देखा, जिसे उसे फ़िलाडेल्फ़िया में देखने की क़तई उम्मीद नहीं थी, जो मानव स्वतंत्रता का पालना था। पंद्रह-सोलह आवारा युवकों ने एक युवती को घेर लिया था और वे उसके साथ बलात्कार करने वाले थे। वहीं मौजूद छह-सात लोग बस खड़े-खड़े नज़ारा देख रहे थे और दखल देने की कोई पहल नहीं कर रहे थे। जॉर्ज ने उनसे कहा, “चलो आओ! हमें उन्हें रोकना होगा, है ना?”

लेकिन उन्होंने अपने कंधे उचका दिए। उनका नज़रिया था, “हमारा मामला नहीं है। हम इसमें नहीं उलझना चाहते। यह हमारी लड़ाई नहीं है।”

लेकिन वह लड़का ज़्यादा मज़बूत मिट्टी का बना था। यह उसकी लड़ाई थी। उसने अपनी जैकेट दूर फेंकी और अकेला ही उन आवाराओं के गैंग से उलझ गया। उसने उन्हें दाएँ-बाएँ फेंका, प्लेटफ़ॉर्म पर चित्त कर दिया। उन्होंने भी पलटकर वार किया और पीटा, लेकिन उसने अंततः उन आवारा लड़कों को दूर भगाकर लड़की को बचा लिया। इस दौरान वे छह-सात आदमी बस चुपचाप खड़े-खड़े तमाशा देखते रहे।

फ़िलाडेल्फ़िया के मेयर ने जॉर्ज के सम्मान में एक सार्वजनिक समारोह आयोजित किया और उसके साहस तथा ज़िम्मेदारी के एहसास की प्रशंसा करते हुए उसे शहर का मानद नागरिक बना दिया। जब जॉर्ज से माइक्रोफ़ोन पर कुछ शब्द बोलने को कहा गया, तो उसने पहली चीज़ यह कही, “मुझे फ़िलाडेल्फ़िया में रुकने का आनंद लिया...” ज़ाहिर है, उसे मज़ा आया था, हालाँकि उसका चेहरा सूजा हुआ था और उस पर चोट के बहुत सारे निशान थे। उसे मज़ा क्यों आया? क्योंकि उसकी अंतरात्मा साफ़ थी। क्योंकि जब समय की माँग हुई, तो उसने ईश्वर के निहत्थे बच्चों में से एक के लिए खुद को दाँव पर लगा दिया। शामिल होने का जो भी अंजाम होता, वह उसके लिए तैयार था। उसमें लोगों के लिए जोश था, ख़ास तौर पर बेबस और असहाय लोगों के लिए।

ख़ुशी की एक और बाधा है, जिस पर आध्यात्मिक जोश विजय पाता है। वह बाधा है बीमारी का डर, किसी प्रियजन को गँवाने का डर। यह गहरी और दर्द भरी चिंता का मामला है- जीवन की सबसे गहरी चिंताओं में से एक, लेकिन जो व्यक्ति आध्यात्मिक जवाब पा लेता है, उसकी सकारात्मक, शक्तिशाली और जोशीली आस्था उसे इस बहुत बड़ी समस्या के भी पार ले जाती है।

## लड़के को ईश्वर के भरोसे छोड़कर बचा लिया

एक दोपहर शिकागो होटल में लंच मीटिंग में बोलते समय मैंने ग़ौर किया कि हॉल के पीछे खड़ी कुछ वेट्रेसस भी मेरा भाषण सुन रही थीं। इसके बाद जब मैं हवाई जहाज़ पकड़ने के

लिए तेज़ी से लॉबी में जा रहा था, तो किसी ने मेरा नाम लेकर पुकारा। वहाँ पर शायद तीस साल की एक युवती वेट्रेस की यूनिफ़ॉर्म पहने खड़ी थी और उसका चेहरा चमक रहा था। वह मेरे पास भागकर आई और मेरे दोनों हाथ अपने हाथों में लेकर उसने यह कहकर मुझे हैरान कर दिया, “डॉक्टर पील, मैं आपसे प्यार करती हूँ!”

“ठीक है, लेकिन यह बात इतनी ज़ोर से न बोलें!”

“ओह”, उसने दोहराया, “मैं बस आपसे प्यार करती हूँ।”

उसकी साफ़गोई और खुशी का एहसास मेरे दिल को छू गया और मैंने कहा, “क्या आप जानती हैं? मैं भी आपसे प्यार करता हूँ। लेकिन मुझे मेहरबानी करके यह तो बता दें कि हम दोनों एक-दूसरे से प्यार क्यों करते हैं?”

“मैं आपको बताती हूँ”, उसने जवाब दिया। “मेरा एक छोटा बेटा है। उसके पिता हमें छोड़कर चले गए, लेकिन तब भी मैंने ईश्वर को धन्यवाद दिया कि उन्होंने मुझे यह अद्भुत बच्चा दिया था। फिर जब मेरा बेटा पाँच साल का हुआ, तो वह बीमार हो गया। डॉक्टर ने मुझे बताया कि उसकी हालत बहुत गंभीर है। फिर एक दिन डॉक्टर ने कहा, ‘मैरी, आपको सख्त बनना होगा। मैं नहीं जानता कि हम आपके लड़के को बचा भी पाएँगे या नहीं।’ डॉक्टर मुझे सबसे बुरी स्थिति के लिए तैयार कर रहा था। मैं बुरी तरह टूट गई। मुझे महसूस हुआ कि अगर मेरा बच्चा मुझसे छिन गया, तो मैं बिखर जाऊँगी। मैं उससे बहुत प्यार करती थी। वह मेरी पूरी ज़िंदगी था।

“फिर एक पड़ोसी ने मुझे आपका एक प्रवचन दिया, जिसमें आपने कहा था, “अगर आपका कोई प्रियजन बीमार हो या आप उसके बारे में चिंतित हों, तो उसे अपने दिल के बहुत ज़्यादा करीब न रखें। उसे ईश्वर के हवाले कर दें। ईश्वर ने उसे आपको दिया था। वह दरअसल आपका नहीं है; वह तो ईश्वर का है। इसलिए उसे ईश्वर के हवाले कर दें, क्योंकि ईश्वर अच्छा है, वह प्रेमपूर्ण है, वह महान दयालु पिता है, जो अपने हर बच्चे से प्रेम करता है। उसकी परवाह ईश्वर के हाथों में सौंप दें। जब वह ईश्वर के हाथों में होगा, तो उससे नुकसान नहीं, सिर्फ़ अच्छाई ही मिलेगी।”

उसने कहा, “देखिए, मैंने इस तरह के विचार पहले कभी नहीं सुने थे। यह करना बहुत मुश्किल लग रहा था। लेकिन मेरे दिल के भीतर किसी ने मुझसे कहा कि यह ठीक है। इसलिए मैंने आपके कहे अनुसार प्रार्थना की और अपने बेटे को ईश्वर के हवाले कर दिया।” फिर उसने अपने हाथ इस तरह फैलाकर दिखाए, जैसे वह अपने बेटे को ईश्वर के महान हाथों में थमा रही हो।

मैंने नरमी से पूछा, “अच्छा, फिर क्या हुआ?”

खुशी के आँसुओं के बीच वह मुस्कराकर बोली, “क्या ईश्वर नेक नहीं है? उसने मेरे बेटे को मेरे पास ही रहने दिया। अब ईश्वर और मैं उसे मिलकर पाल रहे हैं।”

मैरी की कई सहेलियाँ भी हमारे पास आ गई थीं और बातचीत सुनने लगी थीं। हर एक की आँखों में आँसू थे- मेरी आँखों में भी। मैंने कहा, “मैरी, मैं तुम्हें कुछ बताना चाहता हूँ।

तुम वाक़ई महान माँ हो, वाक़ई हो। और तुम सबसे दमदार और समझदार इंसानों में से भी एक हो।”

बाक़ी वेट्रेस ने भी सहमति जताते हुए कहा, “वह सचमुच ऐसी ही है!” फिर हमने विदा ली और मैं एक अद्भुत मानवीय घटना से तरोताज़ा होकर अपने रास्ते चल दिया। उस युवती में सचमुच जोशीली आस्था की शक्ति थी, जिसके सहारे उसने सबसे मुश्किल मानवीय समस्याओं में से एक को जीत लिया था।

आगे बढ़ने की एक परिचित बाधा यह है कि हममें अवरोधों को बढ़ा-चढ़ाकर देखने की प्रवृत्ति होती है। मैं बरसों से लोगों को यह बहाना बनाते देख रहा हूँ कि वे कोई काम क्यों नहीं कर सकते! हकीकत में वे “कोई काम क्यों नहीं कर सकते” के बहाने बनाने में जितना समय लगाते हैं, अगर उससे आधा समय भी उस काम को करने में लगाएँ, तो उन्हें शायद यह पता चलेगा कि वे उसे कर सकते हैं!

मेरे पाँचवें ग्रेड के टीचर जॉर्ज रीवज़ लेबे-चौड़े क्रद के थे और आस्था के मामले में तो और भी बड़े थे। उन्होंने अपने विद्यार्थियों पर ज़बर्दस्त प्रभाव छोड़ा। उनकी एक अजीब आदत थी कि वे अचानक ब्लैकबोर्ड पर बड़े अक्षरों में कान्ट (CAN'T) शब्द लिख देते थे। फिर डस्टर हाथ में तैयार रखकर वे पूछते थे, “अब हम इस शब्द के बारे में क्या करें?” पूरी क्लास इसका जवाब जानती थी, क्योंकि यह प्रसंग कई बार हो चुका था। सारे विद्यार्थी एक सुर में बोलते थे, “कान्ट का टी हटा दें!” वे डस्टर लहराकर एक झटके में ऐसा कर देते थे। वे हिदायत देते थे, “ज़िंदगी में हमेशा कान्ट में से टी हटाने की आदत डालना।” इसके बाद वे यह भी कहते थे, “अगर आप सोचते हैं कि आप कर सकते हैं, तो आप कर सकते हैं!”

## कभी भी खुद के खिलाफ़ मुक़दमा तैयार न करें

मैंने अकाट्य सच्चाई से भरा यह कथन सबसे पहले अपने पुराने दोस्त रॉबर्ट रोबॉटम के साथ हुई बातचीत में सुना। यह घटना बर्कले, रोड आईलैंड में हुई, जहाँ मेरा पहला चर्च था। इसने मुझे “तोप के गोले” की तरह प्रभावित किया। क्योंकि उस वक़्त मैं वही कर रहा था- खुद के खिलाफ़ मुक़दमा तैयार कर रहा था। लेकिन रॉब की सकारात्मक अवधारणा मेरे दिमाग़ में काम करने लगी और मुझे एहसास हुआ कि मैं एक बिल्कुल ग़लत नज़रिए के साथ ज़िंदगी जी रहा हूँ, जिससे अंत में सिर्फ़ नकारात्मक परिणाम ही मिल सकते हैं। इसलिए मैंने मानसिक रूप से बदलने का फैसला कर लिया। मैंने ईश्वर से कहा कि वे मुझे बदल दें और ज़्यादा सकारात्मक नज़रिया दें। मैंने यह बात पूरी शक्ति से कही, जितनी मैं बटोर सकता था।

सौभाग्य से ईश्वर ने मेरी हताशा भरी प्रार्थना सुन ली, क्योंकि यक़ीन मानें, हीन भावना नामक दर्दनाक मानसिक अवस्था में जीना बड़ा दुखदायी था। इससे मुक्त होना मेरे साथ

हुई सबसे महानतम चीज़ों में से एक है। मैं इस प्रबल तकनीक का इस्तेमाल करने लगा। ज्ञान के साथ नई अवधारणाएँ मिलीं, जिन्होंने मेरी ज़िंदगी में ज़बर्दस्त फ़र्क डाला-सकारात्मक सोच की शक्ति और जोश की शक्ति। लेकिन इन दोनों (ज़बर्दस्त मानसिक और आध्यात्मिक) गुणों को मेहनत करके सीखना पड़ता है, तभी उनमें महारत हासिल होती है। यह एक ऐसा अनुशासन है, जो आसान नहीं होता। बहरहाल, जब वे पूरी तरह से हावी हो जाते हैं, तो फिर आप बाधाओं को तोड़ सकते हैं, जो इसके बिना निश्चित रूप से आपको हरा देती हैं और आपके जीवन की योजना को तबाह कर देती हैं।

ज़ाहिर है, हो सकता है कि आपके लिए उतना बुरा परिणाम न हो, लेकिन मैं जानता था कि यह मेरे लिए होता। मेरे लिए यह जीने या मरने का मामला था, क्योंकि मेरी असुरक्षा और हीन भावना की जड़ें बहुत गहरी थीं। इसलिए मैंने सकारात्मक सोच और जोश में महारत हासिल करने का संकल्प किया। फिर मैं ईसा मसीह की मदद तथा मार्गदर्शन पर भरोसा करते हुए इस बुनियाद पर अपना जीवन बनाने में जुट गया।

सकारात्मक सोच का मतलब यह है कि आप किसी समस्या के बारे में कैसा सोचते हैं। जोश का मतलब यह है कि आप किसी समस्या के बारे में कैसा महसूस करते हैं। और ये दोनों मिलकर यह तय करते हैं कि आप किसी समस्या के बारे में क्या करते हैं।

## प्रचंड तूफ़ान को टेल विंड में बदल लें

मैं एक बार फ़ार ईस्ट में एक डीसी-6 हवाई जहाज़ में को-पायलट की सीट पर बैठा था। इस इलाक़े में तूफ़ान (typhoons) ज़मीन और समुद्र दोनों पर मँडराते रहते हैं। मैंने पायलट से तूफ़ान वाले इलाक़े में उड़ने की समस्या के बारे में पूछा। उसने कहा, “देखिए, उनके साथ उलझने में कोई तुक नहीं होती। वे तीन से पाँच सौ मील तक जा सकते हैं और उनमें गोलाकार हवाएँ होती हैं, जो घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में घूमती हैं।”

मैंने पूछा, “तूफ़ान से सामना होने पर आप क्या करते हैं?”

उन्होंने जवाब दिया, “देखिए, एक चीज़ तो तय है। मैं उसके विपरीत जाने की कोशिश नहीं करता हूँ। मैं बस उसके कोने पर पहुँच जाता हूँ और उसी की दिशा में चलता रहता हूँ। इस तरह मैं तूफ़ान को टेल विंड में बदल लेता हूँ।”

सकारात्मक सोच और जोश भी यही करते हैं। वे समस्याओं और मुश्किलों को टेल विंड्स में बदल लेते हैं, ताकि आप उन पर सवार होकर सफल परिणामों की ओर जा सकें।

ज़ाहिर है, जोश बढ़ाने और उसका इस्तेमाल करने की राह में हमेशा एक खतरा होता है। उसके कारण अति तनाव उत्पन्न हो सकता है। जोशीले लोगों को भी आहिस्ता-आहिस्ता करने के सिद्धांत पर अमल करना चाहिए, वरना वे ज़्यादा दबाव डालने की प्रवृत्ति के शिकार हो जाएँगे या फिर ज़रूरत से ज़्यादा रोमांचित हो जाएँगे। ज़रूरी नहीं है कि जोश का मतलब चमक-दमक या गर्मजोशी ही हो। यह तो एक सशक्त, नियंत्रित प्रेरणा

है। यह शांत और संयत व्यक्ति में भी उतनी ही हो सकती है, जितनी कि खुशदिल बहिर्मुखी व्यक्ति में। यह दुनिया उस जोशीले व्यक्ति की है, जो शांत रह सकता है।

जिन लोगों को मैंने इस वर्णन के लिए उपयुक्त पाया है, उनमें स्वर्गीय कैल्विन कूलिज का नाम दिमाग में आता है। वे इतने शांत थे कि उनका ज़िक्र अक्सर “साइलेंट कैल” नाम से किया जाता था। उनके पास ऐसा व्यक्तित्व था, जिसमें जोश शांत नियंत्रण में काम करता था। वे उन चुनिंदा नेताओं में से थे, जो शब्दों का बहुत कम इस्तेमाल करते थे। उनके भाषण संक्षिप्त और सारगर्भित होते थे। वे जो कहना चाहते थे, उसे कहने के बाद चुपचाप बैठ जाते थे। ज़्यादा न बोलने की आदत के कारण उन्होंने बहुत सारे लोगों का दिल जीत लिया था।

व्हाइट हाउस में प्रेसिडेंट के ऑफ़िस में दोपहर का रिसेप्शन दिया जा रहा था। संसद सदस्य अपने इलाक़े के निवासियों का परिचय राष्ट्रपति से करवाना चाहते थे। मुझे भी कॉलेज के एक विद्यार्थी के साथ वहाँ जाने का मौक़ा मिल गया। राष्ट्रपति से मैंने ठीठ अंदाज़ में गामा डेल्टा फ़्रैटर्निटी ग्रिप से हाथ मिलाया। उन्होंने उसी अंदाज़ में हाथ मिलाते हुए कहा, “मैं भी एमहर्स्ट चैप्टर में रहा हूँ।”

मैंने जवाब दिया, “मैं जानता हूँ, राष्ट्रपतिजी।” यह हमारी बातचीत का अंत था।

राजनीति में आने से पहले कूलिज नॉर्थैम्प्टन, मैसाच्युसेट्स में वकील थे। उनका ऑफ़िस शहर के बीचोबीच था और उनका घर सड़क पर था। कूलिज कभी कार से ऑफ़िस नहीं जाते थे, क्योंकि यह बहुत महँगा पड़ता। वे मितव्ययिता में यत्कीन करते थे। वे हर सुबह ठीक उसी वक़्त पर घर से ऑफ़िस तक पैदल जाते थे। उनका रास्ता एक घर के पास से होकर गुज़रता था, जहाँ हीरम नामक दोस्त रहता था। हर सुबह जब कूलिज वहाँ से गुज़रते थे, तो हीरम फ़ेंस पर टिका रहता था। बीस साल तक यह दैनिक चर्चा इस तरह चलती रही।

हीरम कहता था, “हाय, कैल।”

कैल कहते थे, “हाय, हीरम।”

फिर हीरम कहता था, “अच्छी सुबह है।”

कैल भी सहमति में जवाब देते थे, “अच्छी सुबह है।”

यह सिलसिला बीस साल तक चलता रहा। फिर कूलिज को लेफ़्टिनेंट गवर्नर चुन लिया गया, इसके बाद गवर्नर, फिर अमेरिका का वाइस-प्रेसिडेंट। अंततः वे राष्ट्रपति बन गए। कुछ साल पहले वे नॉर्थैम्प्टन से दूसरी जगह रहने चले गए थे। राष्ट्रपति का कार्यकाल ख़त्म होने पर कूलिज नॉर्थैम्प्टन लौट आए और दोबारा वकालत करने लगे। उन्होंने फ़र्नीचर झाड़ा, अपना ऑफ़िस तैयार किया और कुछ समय बाद एक सुबह मकान से ऑफ़िस तक पैदल जाने लगे। रास्ते में उन्होंने देखा कि उनका पुराना मित्र हीरम फ़ेंस पर टिका हुआ खड़ा था।

“हाय, कैल”, हीरम ने कहा।

“हाय, हीरम”, कैल बोले।

फिर हीरम ने कहा, “अच्छी सुबह है।”

कैल ने सहमति में कहा, “अच्छी सुबह है।”

यह हमेशा होता था। लेकिन फिर पहाड़ हिल गया। मितभाषी हीरम ने बाद में जोड़ दिया, “कुछ समय से आपको देखा नहीं, कैल।”

“नहीं, दूर चला गया था”, कैल ने जवाब दिया। गवर्नर और राष्ट्रपति का सारा काम चला गया था। ज़िंदगी पहले जैसी थी। कैल्विन कूलिज ने उसे उसी तरह लिया। उनमें शांत क्रिस्म का जोश था और यह गहरा होता है। वे अमेरिका के बारे में जोशीले थे और उनके लिए यह महत्वपूर्ण था। लेकिन जहाँ तक उनका सवाल था, वे कैल कूलिज को ज़्यादा गंभीरता से नहीं लेते थे। वे शांत क्रिस्म के जोशीले थे। प्रेरणा तो थी, लेकिन नियंत्रण में थी।

इस पुस्तक को लिखने का उद्देश्य जोश का असीम महत्व बताना है, खास तौर पर उस व्यक्ति के लिए, जिसमें कोई ऐसी चीज़ हासिल करने की इच्छा है, जो ज़िंदगी में हासिल करने लायक है। मैं प्रकाशक बी. सी. फ़ोर्ब्स से सहमत हूँ, जिन्होंने कहा था, “जोश इंसानी जेट का अनिवार्य प्रोपेलर है। इससे बहादुरी और साहस उत्पन्न होता है, आत्मविश्वास जागता है और यह शंकाओं को जीतता है। यह अनंत ऊर्जा देता है, जो समस्त उपलब्धि का स्रोत है।”

मैंने विभिन्न उदाहरणों द्वारा यह बताया है कि जोश ने किस तरह कई लोगों की ज़िंदगी को बदल डाला। अब तक आप जागरूक हो चुके होंगे कि मेरी राय में सबसे महत्वपूर्ण जोश आध्यात्मिक है, क्योंकि यह आपको नई भावना, नई ऊर्जा और नए ज्ञान वाला नया व्यक्ति बना देता है। अब आपके पास मार्गदर्शन है। फलस्वरूप आप ऐसा जोश विकसित कर सकते हैं, जो आपके द्वारा दिमाग में बनाई गई बाधाओं को भी उसी तरह तोड़ देता है, जिस तरह यह बाहरी बाधाओं को तोड़ता है।

## जोश से जोशहीन कार्ल का कायाकल्प हो गया

मुझे एक उद्योग के एक सेल्स सम्मेलन में भाषण देना था, तभी एक बिज़नेसमैन मेरे पास आकर बोला, “डॉ. पील, मेरा एक सेल्समैन है, जिसके पास अपने दम पर इस सम्मेलन में आने की पहलशक्ति नहीं थी, इसलिए मैंने उसे यहाँ लाने के लिए दो सौ डॉलर का निवेश किया है। आपकी पुस्तक *सकारात्मक सोच की शक्ति* पढ़ने के बाद मुझे उम्मीद है कि आप उसे इतना सक्रिय कर देंगे, ताकि उसकी बड़ी हुई बिक्री से मुझे मेरे पैसे वापस मिल जाएँ। मैंने उसे सामने वाली सीट दिलाई है। मुझे आपकी पुस्तक का प्रसंग याद है कि

आपने इसी तरह की परिस्थितियों में लगभग सोए हुए आदमी के नीचे किस तरह आग प्रज्वलित की थी।”

मैंने जवाब दिया, “आग उसके नीचे नहीं, उसके भीतर प्रज्वलित की गई थी। बहरहाल, मैं तुम्हारे सेल्समैन के लिए जितना कर सकता हूँ, करूँगा।”

उसने मुझे इशारे से सेल्समैन दिखा दिया। बातचीत करते वक़्त मैंने बीच-बीच में सेल्समैन की ओर देखा। उसके चेहरे पर सूना सा लक्ष्यहीन भाव था और किसी चीज़ पर प्रतिक्रिया करने का कोई चिन्ह नहीं दिख रहा था।

बहरहाल, मीटिंग के बाद वह मेरे पास आकर बोला, “मेरा नाम कार्ल है। मैं ही वह बोझिल सेल्समैन हूँ, जिसे इस सम्मेलन में लाने के लिए मि.... ने पैसों का निवेश किया है, ताकि मैं प्रेरित हो जाऊँ।”

“तुम इसके बारे में जानते हो?”

“निश्चित रूप से। कैसे नहीं जानूँगा? वे इस बारे में हर एक को बताते फिर रहे हैं।” उसने बिना किसी कटुता के कहा। दरअसल, उसे परवाह ही नहीं थी।

मैंने बातचीत करने के लिए उसे अपने कमरे में बुलाया। फिर मैंने पूछा, “तुम्हारे साथ क्या गड़बड़ है, कार्ल?”

“मुझे नहीं पता। मुझे ज़रा भी नहीं पता।”

मैंने तहक़ीक़ात करने वाले कुछ सवाल पूछे, ताकि समस्या का पता चल जाए।

“क्या तुम कॉलेज गए हो? क्या तुमने वहाँ ठीक-ठाक प्रदर्शन किया?”

“बस, जैसे-तैसे काम चल गया।”

“और बिज़नेस में तुम्हारा प्रदर्शन कैसा है?”

उसका जवाब था, “ओह, जैसे-तैसे काम चल जाता है।”

“देखो, अगर तुम मुझसे पूछो, तो तुम बहुत ज़्यादा दूर तक नहीं जाओगे”, मैंने कहा। “तुम्हारा बॉस तुम्हारे बारे में सचमुच परेशान है। वह कहता है कि तुम परिणाम नहीं दे रहे हो, लेकिन वह सोचता है कि तुममें सच्चे सेल्समैन के सभी गुण हैं, बशर्ते तुम प्रेरित हो सको।”

“लेकिन मुझमें कोई ऊर्जा नहीं है। मैं जोश के मामले में शून्य हूँ। प्रतिस्पर्धा वाले काम में आपको चौकन्ना रहना होगा, आपको पंजों के बल रहना होगा, आपको बाहर निकलना होगा और उनके पीछे जाना होगा। आपमें ऊर्जा होनी चाहिए और बहुत सी होनी चाहिए।”

मैंने पूछा, “तुमने ये बातें कहाँ सुनीं?”

“सेल्स मीटिंग्स में। और इस तरह की बातें सुनकर मैं थक जाता हूँ। यह सब मूर्खतापूर्ण लगता है, लेकिन किसी चीज़ में मेरी कोई दिलचस्पी नहीं है।”

“क्या तुम चर्च जाते हो?” मैंने एक नई दिशा में कोशिश करते हुए पूछा।

“ओह, कभी-कभार। लेकिन इससे मेरी भावनाएँ नहीं जागतीं।”

“क्या तुम किसी क्लब या समिति के सदस्य हो?”

“नहीं, किसी का भी नहीं। ओह-मेरी इस तरह की चीज़ में कोई दिलचस्पी नहीं है।”

वह बिलकुल बेजान और जोशहीन दिख रहा था। लेकिन उसे अच्छे व्यक्तित्व का वरदान मिला था, बशर्ते उसके पास शक्ति होती।

“कार्ल, मैं तुमसे कुछ पूछना चाहता हूँ। क्या तुम ईश्वर में विश्वास करते हो?”

उसने कहा कि वह ज़रूर करता है।

मैंने पूछा, “हम ईसा मसीह से क्या सीखते हैं?”

“वे हमें अच्छा बनना सिखाते हैं”, कार्ल ने अनिश्चित अंदाज़ में जवाब दिया।

“यह सच है”, मैंने सहमत होते हुए कहा, “लेकिन क्या तुम्हें कभी नहीं लगा कि ईसा मसीह ऊर्जा भी हैं, वे स्फूर्ति हैं, वे जीवन हैं और अगर तुम उन्हें अपने दिमाग में रख लो, तो तुम भी सजीव बन जाओगे। अपने मस्तिष्क में ईश्वर और ईसा मसीह के विचार भर लो, तो तुममें असीम जोश और ऊर्जा आ जाएगी।”

उस आदमी ने दिलचस्पी से मेरी ओर देखा। पहली बार उसने दिलचस्पी दिखाई थी। उसने पूछा, “आपको इस बात पर सचमुच भरोसा है। देखिए, इसमें समझदारी लगती है। अगर आप मेरी मदद करें, तो मैं कोशिश करूँगा।”

“चलो हम तुम्हारे बारे में प्रार्थना करते हैं”, मैंने सुझाव दिया। “तुम क्या कहते हो?”

उसने कहा, “मुझे यह अच्छा लगेगा। शायद मुझे इसी चीज़ की ज़रूरत है।” मैंने एक प्रार्थना की और उसके बाद कहा, “कार्ल, अब तुम कुछ शब्द कहो?”

मुझे याद तो नहीं है कि कार्ल ने अपनी संक्षिप्त प्रार्थना में ठीक-ठीक क्या शब्द कहे। काश! मैं याद कर सकता, क्योंकि यह बहुत अच्छी प्रार्थना थी। यह बहुत मर्मस्पर्शी थी। यह इस तरह की थी: “ईश्वर, मैं नीरस, उर्नीदा, महत्वहीन इंसान हूँ। लेकिन मैं दरअसल ऐसा नहीं बनना चाहता। ईमानदारी से, मैं नहीं बनना चाहता। मैं जैसा हूँ, उससे उकता चुका हूँ। मैं किसी काम का नहीं हूँ। मैं आपसे अनुरोध करता हूँ, मेहरबानी करके मुझमें जान डाल दें, ईश्वर। आमीन!” फिर उसने मेरी ओर देखा और एक लंबी खामोशी के बाद कहा, “आप जानते हैं? मुझे लगता है कि ईश्वर इस प्रार्थना का जवाब देगा।”

“मुझे भी ऐसा ही लगता है”, मैंने जवाब दिया, क्योंकि मुझे इस बात पर भरोसा था।

जुदा होने से पहले मैंने कार्ल को एक ऐसी चीज़ बताई, जो युवावस्था में मेरे दिमाग में जम गई थी और इतने सालों बाद भी मेरे लिए बहुत मायने रखती है। मैंने एक आदमी को कहते सुना था, “आप अपनी सबसे कमज़ोर जगह सबसे शक्तिशाली बन सकते हैं।” वह चरित्र या व्यक्तित्व की कमज़ोरी का ज़िक्र कर रहा था। मुझे याद है, उस आदमी ने अपनी बात स्पष्ट करने के लिए वेल्डिंग का उदाहरण दिया था, जिसमें धातु के दो टुकड़े तेज़ गर्मी से जुड़ जाते हैं। उसका दावा था कि अगर बाद में कोई जुड़ी हुई धातु वाली जगह को

तोड़ने की कोशिश करेगा, तो शायद यह वेल्ड हुई जगह से नहीं टूटेगी, क्योंकि गर्मी में अणुओं के जोड़ के कारण वह सबसे शक्तिशाली जगह बन चुकी है।

कार्ल ने कहा, “यह मुझ पर बिलकुल सटीक बैठती है, क्योंकि नीरसता निश्चित रूप से मेरी सबसे कमज़ोर जगह है। मैं आपसे वादा करता हूँ कि मैं आपकी सलाह पर अमल करूँगा और आध्यात्मिक रूप से अपनी वेल्डिंग करने की पूरी कोशिश करूँगा।” लेकिन मैंने यह काम उस पर पूरी तरह नहीं छोड़ा। मैंने उसके शहर के एक परिचित पादरी से संपर्क किया, जो आस्था के मामले में जोशीले और स्फूर्तिवान थे। उन्होंने कार्ल को सँभाल लिया और बिज़नेसमैनो के समूह से मिलवाया, जिन सभी ने अपनी निजी ज़िंदगी को बदल लिया था। इस समूह के सकारात्मक माहौल में कार्ल की नीरसता जाने लगी। सच्ची आस्था, प्रार्थना और खुशी भरी मुक्ति की प्रबल ऊर्जा ने उसके टूटे हुए व्यक्तित्व को दोबारा जोड़ दिया, जब तक कि वह वाकई अपनी सबसे कमज़ोर जगह पर सबसे शक्तिशाली नहीं बन गया। दरअसल, वह सकारात्मक दृष्टि से प्रगतिशील और पूर्ण संदर्भ में सजीव बन गया।

वह अपने चर्च में सक्रिय हो गया। वह शहर के एक सर्विस क्लब से जुड़ गया और पूरे दिल से उसके काम में जुट गया। तीन साल बाद वह स्थानीय चैंबर ऑफ़ कॉमर्स का प्रेसिडेंट बन गया। अंततः स्थिति ऐसी हो गई कि कई लोग कहने लगे कि उसने अपने शहर को दोबारा बनाने के लिए इतना कुछ किया था, जितना एक दशक में किसी दूसरे इंसान ने नहीं किया था। लोग मुझसे आकर कहते थे, “कार्ल तो आग का गोला है।” लेकिन यह तारीफ़ भी उसके लिए कम पड़ती थी। कार्ल के आग्रह पर मैं उसके शहर में एक भाषण देने गया। वह मुझे हवाई जहाज़ से लेने आया।

मैंने कहा, “कार्ल, मैं लगातार यात्रा कर रहा हूँ। मैं भाषण देने से पहले अपने होटल के कमरे में जाकर लेटना और आराम करना चाहता हूँ।”

“आराम?” उसने कहा। “आपको आराम क्यों करना चाहिए? वह ऊर्जा और जोश कहाँ गया, जिसके बारे में आप हमेशा बात करते रहते हैं?”

मैंने खिसियाकर हार मान ली। “ठीक है, होटल को भूल जाते हैं। कहाँ चलें?” उसने मुझे सचमुच सैर कराई और उसका जोश मुझ पर इस क़दर हावी हुआ कि मैं थकान के बारे में सब कुछ भूल गया।

कार्ल उन सैकड़ों लोगों में से एक है, जिनमें मैंने आध्यात्मिक परिवर्तन की अद्भुत प्रक्रिया को होते देखा है, जिसके द्वारा मुर्दा (जीवित मुर्दा) दोबारा जीना सीख लेते हैं। ऊर्जाहीन, रुचिहीन, यहाँ तक कि आलोचक लोग किसी न किसी तरीक़े से उस प्रगतिशील व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, जिसने कहा था, “मैं इसलिए आया हूँ, ताकि तुम्हें ज़िंदगी मिल सके और प्रचुरता से मिल सके।”

और फिर हर मामले में कोई चीज़ हुई। उनमें जोश और ऊर्जा का संचार हुआ, जिससे वे पहले जैसे नहीं रह गए। वे जैसे थे, उससे बिलकुल अलग हो गए। नया भाव उनकी

आँखों, उनकी चाल, दरअसल उनके पूरे हुलिए में नज़र आने लगा। और यह उन अद्भुत परिणामों में भी नज़र आया, जो उन्हें उच्च रचनात्मकता के रूप में मिले। न्यू टेस्टामेंट कहती है, “सभी चीज़ें नई बन जाती हैं।” इन लोगों ने सचमुच अपनी ज़िंदगी बदल ली। अब वे उत्सुकता और जीवंतता से भरपूर हैं। उन्होंने अपनी ज़िंदगी और पेशे पर अपनी पकड़ मज़बूत कर ली। वे यह सच्चाई जानते हैं- अद्भुत सच्चाई-कि जोश से ही सारा फ़र्क पड़ता है।

## लेखक के बारे में

नॉर्मन विन्सेन्ट पील 46 पुस्तकों के लेखक हैं, जिनमें अंतरराष्ट्रीय बेस्टसेलर द *पावर ऑफ़ पॉज़िटिव थिंकिंग* शामिल है। अपने युग के सबसे प्रभावी धर्मगुरुओं में से एक डॉ. पील की विरासत आज पील सेंटर फ़ॉर क्रिश्चियन लिविंग, द आउटरीच डिवीज़न ऑफ़ गाइडपोस्ट्स है ([www.dailyguideposts.com/positivethinking](http://www.dailyguideposts.com/positivethinking))।